



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde 1905 e. V.

430 - Sommer 2013



Aufstieg in 1. Bundesliga knapp verpasst



DAS FINDEN SIE BEI UNS:

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



**ALLES
WAS WIR
KÖNNEN.**

Damit
Ihr Bad ein
Wellness-
Tempel wird.

Christian-Lassen-Str. 6
53117 Bonn-Buschdorf
Offener Sonntag* 11.00 - 16.00 Uhr
www.schmidt-rudersdorf.de

*keine Beratung, kein Verkauf / Feiertags geschlossen

Schmidt  **Rudersdorf**
FLIESEN ■ NATURSTEIN

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Perspektivteam	11
Schwimmen	12
Triathlon	14
Tauchen/	16
Moderner Fünfkampf	
Leichtathletik	17
Tischtennis	19
Floorball	20
Kyudo	22
Judo	23
Square Dance	24
Tanzen	25
Sportpartner	26
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29
SSF Bonn Vereinsinfo	30



Impressum

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

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

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

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

E-Mail: palette@ssf-bonn.de

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

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

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

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

Design/Layout/Satz: Michael Stohldreyer (Kommunikation – Design – Medien, www.stohldreyer.de)

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

Papier: chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto: Jean Fischer/Floorball Deutschland

kleine Titelfotos (v. l.): Daniel Mannweiler, Thomas Fischer, Tischtennisabteilung SSF Bonn

Inhaltsverzeichnis: (l.): Antje Grundheber, Sepideh Mahrokh, Dieter König, (r.): Jörg Brinkmann, Jonas Plass, Volker Böhnert, (u.): Beate Neumaier

Termine

01./02.06.	3. Bonner Langbahnmeeting, Schwimmbad Sportpark Nord
Mi, 05.06.	Verkaufsstand von Sport Vossen im Sportpark Nord
So, 09.06.	Schleifchenturnier der Tischtennisabteilung, 11.00-18.00 Uhr Turnhalle Jahnschule
Fr, 14.06.	Wasserball: Herren II – SV Berg. Gladbach, 20.30 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
So, 16.06.	Wasserball: Jugend C – SC Poseidon Koblenz, 15.15 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
	Wasserball: Herren I – SC Poseidon Koblenz, 16.30 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
22./23.06.	Floorball: Deutsche Meisterschaft U17 (Kleinfeld) im Sportpark Nord
So, 23.06.	Wasserball: Jugend C – SC Aqua Köln, Schwimmbad Sportpark Nord
Fr, 28.06.	Jugendversammlung der Tischtennisabteilung, 17.30 Uhr, Turnhalle Alte Jahnschule
29./30.06.	Tischtennis-Vereinsmeisterschaften Jugend, ab 15 Uhr (29.) bzw. 10 Uhr (30.), Turnhalle Alte Jahnschule
So, 30.06.	Wasserball: Jugend C – SGW Köln, 15.15 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
Mi, 03.07.	Verkaufsstand von Sport Vossen im Sportpark Nord
05./06.07.	Internationale Deutsche Mastersmeisterschaften im Modernen Fünfkampf, Sportpark Nord und Gestüt Aluta in Bornheim
So, 07.07.	Wasserball: Jugend D – SC Aqua Köln, 15.15 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
Sa, 13.07.	SSF-Sommerfest, 15 Uhr, Sportpark Nord
So, 14.07.	Fahrradtour der Tischtennisabteilung, Treffpunkt 11 Uhr, Turnhalle Alte Jahnschule
Di, 16.07.	Wasserball: Herren I – SC Hürth, 20.30 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
28.07.-09.08.	Sportfreizeit auf Rügen für 13-17-Jährige
29.07.-18.08.	Schwimmbad geschlossen wegen Grundreinigung
So, 01.09.	Redaktionsschluss Herbstausgabe Sport-Palette
	Tischtennis-Vereinsmeisterschaften Damen und Herren, ab 11.00 Uhr, Turnhalle Alte Jahnschule
Sa, 07.09.	SSF-Festival, ab 11.00 Uhr, Münsterplatz in Bonn
Mi, 11.09.	Gesamtvorstandssitzung, 20 Uhr, Bistro Startblock
14/15.09.	Tischtennis-Jugend-Kreismeisterschaften, ab 12 Uhr (14.) bzw. 10 Uhr (15.), Sportpark Nord
Do, 19.09.	Mitgliederversammlung, 19.30 Uhr, Bistro Startblock
Do, 03.10.	5. Intersport Sportpartner Citylauf Bonn, Bonner Innenstadt

Neue Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten des Fitness- und Krafraums im vereinseigenen Bootshaus

in Beuel sind erweitert worden. Freunde des Kraft- und Fitnesstrainings können nun

Jubilare

65 Jahre

Fred Breidbach
Monika Warnusz

50 Jahre

Bruno Hoenig
Marese Hoenig

25 Jahre

Anne Alfter
Monika Bergeest
Stephanie Bueser
Hanns Buschmann
Constantino Engelage
Rolf Ewenz
Hartmut Gassner
Irmgard Gassner
Eckhard Hanke
Margret Hanke
Frank Herboth
Ursula Herboth
Eberhardt Hoehne
Reinhard Holubek
Anni Hoppe
Traute Klitscher
Jörg Klocke
Hans-Jörg Kuck
Peter May
Gaby Möllmann
Karin Pierry
Wolfgang Pierry
Hannelore Reiter
Helmut Reiter
Barbara Ristow
Susanne Sandten
Marie-Louise Sengonca
Gabriele Severin
Anette van Dorp
Renate Vogler
Klaus Walter
Christiane Weiler
Dieter Weiler
Mareike Wendel
Gisela Zickenheiner



Foto: Michael Stohldreyer

samstags und sonntags von 9-19 Uhr statt 9-17 Uhr trainieren.

Michael Stohldreyer



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

Abgeschlossene Projekte und neue Herausforderungen

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

im letzten Jahr ist es uns gelungen, einige lang ersehnte Projekte in die Tat umzusetzen:

- unsere Judokas und die Ju-Jutsu-Abteilung haben in unserem neuen Mehrzweckraum im Sportpark Nord eine neue Heimat gefunden, nachdem wir mehrere Jahre verzweifelt nach einem Ersatz für die baufällige und vom Abriss bedrohte Turnhalle in der Theodor-Litt-Schule gesucht haben.
- unser Fitnessraum im Sportpark Nord ist aus einem für diese Zwecke sehr beengten Raum in den größeren Raum in der 1. Etage umgezogen mit einer herrlichen Aussicht auf das Stadion und einem wesentlich besseren Ambiente. Außerdem wurde in zusätzliche Geräte investiert. Lohn sind über 200 neue Mitglieder allein in diesem Bereich.
- im Eingangsbereich zum Fitnessraum wurde eine Infotheke eingerichtet, die montags bis freitags von 10.00-18.00 Uhr besetzt ist, sodass Mitglieder und Interessenten jetzt nicht mehr über die Straße zur

Geschäftsstelle gehen müssen, wenn sie ein Anliegen haben oder eine Beratung möchten. Dieses „näher am Mitglied sein“ war ein lang gehegter Wunsch der Geschäftsstellenmitarbeiter und des Vorstandes.

Die Gesamtmitgliederzahl ist derzeit um mehr als 400 Mitglieder gegenüber dem gleichen Zeitpunkt im Vorjahr gewachsen, sodass die berechtigte Hoffnung besteht, dass wir in diesem Jahr die magische Zahl von 9000 Mitgliedern knacken werden.

Soweit die Erfolge – kommen wir zu den Herausforderungen:

Nachdem die Aluwanne in unserem Schwimmbad seit ca. 20 Jahren sanierungsbedürftig ist und bisher immer nur geflickt wurde, plant die Stadt Bonn derzeit, die marode Aluwanne 2014 durch ein Edelstahlbecken zu ersetzen. Außerdem soll gleichzeitig in die Badtechnik investiert werden. Damit wäre der Bestand unseres Bades, des Herzstücks unseres Vereins, endlich wieder langfristig gesichert.

Einziger Nachteil: Auch bei guter Planung dauert der Umbau ca. 8-12 Monate.

Eine harte Zeit für viele SSFler, die wie ich mehrfach in der Woche unser geliebtes Bad nutzen.

Dabei ist den Verantwortlichen der Stadt Bonn bewusst, dass die SSF Bonn auch während der Umbauzeit „auf Wasser angewiesen sind“. Das erste Gespräch mit dem Leiter des Sport- und Bäderamtes, Herrn Herkt, zur Planung von Ausweichmöglichkeiten hat bereits stattgefunden. Weitere folgen in den nächsten Wochen. Da die Wasserfläche in Bonn aber bekanntlich begrenzt ist, wird es leider in jedem Fall zu Einschnitten gegenüber dem jetzigen Angebot kommen. Hier hoffen wir sehr, dass unsere Mitglieder in der fraglichen Zeit auch auf die zahlreichen „Landangebote“ der SSF Bonn zurückgreifen und dem Verein die Treue halten.

Auch die Frage, wann genau mit den Baumaßnahmen begonnen wird, ist derzeit noch offen. Hier hat die Stadt Bonn ebenfalls zugesagt, dass wir zeitnah in die Planungen eingebunden werden.

Wie wichtig der Vorstand dieses Thema nimmt, zeigt die Besetzung der Verhandlungsdelegation,



Maïke Schramm
Stellvertretende Vorsitzende &
Geschäftsführerin der SSF Bonn

die bei den SSF Bonn aus Lutz Thieme (Vorsitzender), Dietmar Kalsen (Stellv. Vorsitzender) und mir (Stellv. Vorsitzende) besteht.

Wir werden Sie über unsere Homepage, die Sport-Palette und per E-Mail auf dem Laufenden halten.

Mit der Zuversicht, dass wir auch das Projekt „Badsanierung“ gemeinsam mit der Stadt Bonn erfolgreich zum Abschluss bringen, verbleibe ich

mit sportlichen Grüßen

Maïke Schramm

GUT GERÜSTET FÜR DEN SPORT?

MIT: SPORTBRILLEN & CONTACTLINSEN
*SCHWIMM- & GEHÖRSCHÜTZE

HANS DANCKER
BRILLEN - CONTACTLINSEN
Zweigniederlassung der Firma W. Kröber GmbH Co., KG
Hausdorffstraße 156 · 53129 Bonn-Kessenich · Tel. (02 28) 23 27 19

KRÖBER
Stemeln: 73 · am Friedensplatz · 53111 Bonn
Tel.: 0228 / 63 60 68 · Fax: 0228 / 69 60 38

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

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

T-Shirt-Gewinner



Entwürfe der Sport-Palette (Foto: Michael Stohldreyer)

In der letzten Sport-Palette haben wir Leserinnen und Leser gebeten, sich Gedanken über inhaltliche Verbesserungsvorschläge zur Sport-Palette zu machen. Vielen Dank für die vielen Ideen, die nun vereinsintern be-

sprochen und ausgewertet werden. Vielleicht schaffen wir es schon in der Herbstausgabe der Sport-Palette, einige der gewünschten Änderungen umzusetzen. Optisch hat sich das komplette Design der Sport-

Palette schon in dieser Ausgabe geändert. Um das Engagement zu würdigen, wurden 3 SSF-T-Shirts unter den Einsendern verlost. Freuen können sich:

- Samantha Antonini
- Inge Berndt

• Dagmar Hilpert
Natürlich freuen wir uns auch weiterhin über viele Ideen, Denkanstöße und Anregungen zur Verbesserung der Sport-Palette unter palette@ssf-bonn.de.

Michael Stohldreyer

1. Homepage-Wettbewerb der SSF Bonn

Von April bis Anfang September läuft der 1. Homepage-Wettbewerb der SSF Bonn, an dem sich die Abteilungen Floorball, Karate, Leichtathletik, Tanzen, Tischtennis und Triathlon beteiligen. Dabei sollen die Abteilungs-Homepages optisch und inhaltlich verbessert werden, um so für Mitglieder, Interessenten, Sponsoren und auch Anzeigenkunden interessanter zu werden. Zu ge-

winnen gibt es dabei für die maximal 5-köpfigen Teams der 3 besten Abteilungen einen Kletterevent, 1 Jahr freie Mitgliedschaft in beiden Fitnessräumen der SSF Bonn und Menügutscheine zu je 20 € im Bistro Startblock. Die Gewinner werden beim Münsterplatzfestival geehrt und in der nächsten Sport-Palette vorgestellt.

Michael Stohldreyer



Screenshot der Startseite der SSF-Homepage

Sommerfoto-Wettbewerb

Was wäre der Sport ohne die großartigen Momente, die in Bildern festgehalten werden? Damit diese Augenblicke der Konzentration, der Anspannung, der Freude,

der Euphorie, aber manchmal auch der Niederlage oder der Enttäuschung nicht ungenutzt auf Speicherkarten und Festplatten versauern, bitten wir um zahlreiche Einsendung.

gelichteten „Models“ haben, das Bild beim Foto-Wettbewerb einsenden zu dürfen.

Bedingungen:
Ein SSF-Mitglied hat ein oder mehrere Mitglieder der SSF Bonn bei sportlicher Betätigung im Zeitraum von Juni bis August 2013 abgelichtet. Natürlich muss dieses Mitglied die Urheberrechte am Bild sowie die Erlaubnis der ab-

Die 3 besten Fotos werden in der nächsten Ausgabe präsentiert und die Fotografinnen und Fotografen sowie der eingefangene Moment vorgestellt. Zu gewinnen gibt es darüber hinaus 1 Gutschein für das Bistro Startblock à 30 € für den 1., à 25 € für den 2.



Foto: Michael Stohldreyer

und 20 € für den 3. Platz. Das Postfach palette@ssf-bonn.de freut sich über zahlreiche Einsendungen.

Michael Stohldreyer



Foto: Michael Stohldreyer

SSF Festival 2013

Wir freuen uns, das 38. SSF Festival auf dem Bonner Münsterplatz ankündigen zu können. Es findet in diesem Jahr am Samstag, den 07. September 2013 statt. Bei hoffentlich schönem Wetter können sich alle Besucher auf ein buntes und vielfältiges Programm in ausgelassener Atmosphäre freuen. Neben abwechslungsreichen Auftritten auf der Bühne und den Infoständen der einzelnen Abteilungen zum vielfältigen



Sommer, Sonne und gute Laune (Foto: Michael Stohldreyer)

Angebot der SSF Bonn zur Information können Besucher auch selbst sportlich aktiv werden wie etwa beim Klettern, Floorball oder mit dem Kajak in unserem Pool. Doch das ist noch nicht alles. Denn alle, die sich an diesem Tag entschließen, Mitglied bei den SSF Bonn zu werden, sparen die Aufnahmegebühr (26 € für Erwachsene, 11 € für Kinder).

Wir freuen uns auf Sie!

Robert Kurtenbach

Sommerfest mit Sommerturnier der SSF Bonn – Mitmachen, gewinnen, Spaß haben

Am Samstag, den 13. Juli 2013, feiern die Schwimm- und Sportfreunde Bonn im Sportpark Nord ihr erstes Sommerfest. Und wie sich das für einen Sportverein so gehört, steht zunächst ein sportliches Kräfftemessen auf dem Programm.

Ab 15:00 Uhr startet in der Sporthalle das Turnier mit einem Mix aus Floorball (Vorrunde) und Fußball (Finalrunde). Die aus 5-8 Spielerinnen oder Spielern bestehenden Mannschaften werden in der Vorrunde „jeder gegen jeden“ Floorball spielen. Ab dem Halbfinale wird dann Fußball gespielt, wobei es keinerlei Restriktionen bei der Zusammenstellung der Teams gibt. Auch Nichtmitglieder sowie alle Sponsoren und Förderer der SSF Bonn sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Dank der Unterstützung unserer Partner erhalten die Mannschaften auf den 3 ersten Plätzen jeweils Preise im Wert von 200 € sowie Pokale.

Anmeldung: Meldebogen von der SSF Homepage (ssfbonn.de) kopieren und bis zum 15. Juni senden an sascha.pierry@ssf-bonn.de

Natürlich sollten auch die Gemütlichkeit und das Feiern nicht zu kurz kommen. So öffnet um 16:00 Uhr die Terrasse des Bistro Startblock für alle Mitglieder, Freunde und Sponsoren. Bei kleinen Köstlichkeiten und erfrischenden Getränken lässt sich das Vereinsfest so richtig genießen.

Ab 19:00 Uhr gibt es weitere kulinarische Leckerbissen vom Grill sowie frisch gezapftes Bier.

Mixed Turnier für Alle Sommerturnier der SSF Bonn



Samstag den 13. Juli 2013, 15 Uhr
im Sportpark Nord,
Kölnstraße 250, 53117 Bonn

15 Uhr: Turnierbesprechung
16-20 Uhr: Spiele
20:30 Uhr: Siegerehrung
Ab 21 Uhr: Party



Ab 20:30 Uhr findet die Siegerehrung mit der Übergabe der Preise statt.

Ab 21:00 Uhr wird dann das Bistro Startblock zur Partylocation für Nachteulen. Für die richtige Musikmischung sowie ausgelassene und gute Stimmung bis tief in die Nacht wird unser DJ Nils Pokorny sorgen.

Die SSF Bonn freuen sich auf jedes Team, jeden Interessenten und jeden Besucher. Bei allen Fragen rund um das Sommerfest und Sommerturnier stehen Ute Pilger und Sascha Pierry sehr gerne per E-Mail zur Verfügung: pilger-Bonn@t-online.de sascha.pierry@ssf-bonn.de.

Ute Pilger & Sascha Pierry

5. Sportpartner Citylauf Bonn am 03.10.2013



Am Donnerstag, den 03. Oktober 2013, laden wir wieder zu einem tollen Laufevent in der Bonner Innenstadt ein – dem 5. Sportpartner Citylauf Bonn. Auf einem 2-km-Rundkurs können sich Laufbegeisterte über folgende Distanzen messen oder einfach nur Spaß haben:

- Schülerlauf über 2 km
- Smartlauf über 4 km
- Hobbylauf über 10 km
- Hauptlauf über 10 km

Auf die Sieger warten at-

traktive Sachpreise. Zusätzlich zu den Läufen werden unsere Partner und Sponsoren Infostände aufbauen und allen Besuchern ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm bieten. Für Leib und Wohl wie auch Unterhaltung ist also gesorgt.

Wir freuen uns über viele Zuschauer und Teilnehmer.



Foto: Daniel Pfeilsticker

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.citylauf-bonn.de.

Robert Kurtenbach

Bonn Marathon 2013 mal anders

Bevor Sie weiterlesen: Dies ist kein normaler Artikel über den Bonn Marathon, die sportlichen Hauptakteure und ihre geschwommen, gefahrenen oder gelaufenen Höchstleistungen. Dieses Mal geht es um die heimlichen Akteure im Hintergrund, die ehrenamtlichen Helfer, die den Bonn Marathon überhaupt erst möglich machen und hier im Speziellen um die Helfer der SSF Bonn.

Alljährlich treffen sich diese helfenden Hände in aller Herrgottsfrühe an einem Sonntag, dem Wettkampftag des Bonn Marathons, der meist Mitte April bei schönem Wetter stattfindet. Dabei startet der typische Helfertag in der Regel schon um 7 Uhr morgens.

Die SSFler sind in Bonn-Beuel für die Sicherung der Laufstrecke mit Straßensperren zuständig, die einige Tücken mit sich bringen kann. Denn Autofahrer möchten nicht immer freiwillig auf ihre alltäglichen Routen verzichten. Die Helferinnen und Hel-

fer müssen dann freundlich, aber bestimmt auf den Bonn Marathon hinweisen, sodass die meisten dann doch einsichtig sind.



Läufer beim Bonn Marathon (Foto: Armin Engst)

Daneben sind die Freiwilligen der SSF Bonn noch als Motivatoren erster Güte aktiv. Sollten die Aktiven langsamer werden, geht ihnen die Puste aus oder will es nicht so richtig rund laufen, springen die SSFler ein und treiben die Sportlerinnen und Sportler mit ihren vor-

guter Laune und positiver Einstellung nur so strotzen- den Anfeuerungsrufen zu Höchstleistungen an. Und sollten die Laufenden dem

wort ist ganz einfach: aus Begeisterung am Sport und aus der Motivation heraus, etwas für eine gute Sache zu tun. So sind die Läuferinnen und Läufer des Bonn Marathons mit ihrem Glücksgefühl beim oder nach dem Laufen nicht allein, denn auch Gutes zu tun schüttet bekanntlich Glückshormone aus, die manchmal noch viel länger aktiv sind als bei den sportlich Aktiven.

Wer Interesse hat, beim nächsten Bonn Marathon ehrenamtlich dabei zu sein oder anderweitig bei den SSF Bonn aktiv zu werden, kann sich gerne allein oder mit anderen zusammen in der SSF-Geschäftsstelle melden.

Dieses Mal waren 24 Helferinnen und Helfer aus dem Breitensport, den Fitnessstudios und den Abteilungen Badminton, Triathlon, Tischtennis und Volleyball dabei, denen wir hiermit recht herzlich danken!

Michael Stohldreyer

Privat vorsorgen – Rentenlücke schließen



Jeder 4. Bundesbürger sorgt nicht ausreichend für das Alter vor. Das geht aus dem „Vorsorgeatlas Deutschland“ hervor, den das Forschungszentrum Generationenverträge der Universität Freiburg erstellt hat. „Verlassen sich die 38 Millionen Arbeitnehmer lediglich auf die staatliche Altersversorgung, fehlen ihnen nach heutiger Kaufkraft im Schnitt 800 Euro pro Monat“, so Bernd Raffelhüschen vom Forschungszentrum.

Die Zahlen über steigende Beschäftigung auch im hohen Alter deuten darauf hin, dass mehr Menschen mit der Rente nicht mehr auskommen und hinzuverdienen müssen. Gut 154.000 Rent-

nerinnen und Rentner gehen nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeit einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nach. Das sind doppelt so viele wie noch Ende 1999.

Allerdings hilft hier auch die Senkung des Rentenbeitrags zum 1. Januar 2013 von 19,6 % auf 18,9 % nicht weiter. Denn den meisten Arbeitnehmern bleibt nur geringfügig mehr Netto vom Brutto: Bei 3500 € Bruttoeinkommen im Monat sind das 12,25 €, bei 2600 € 9,10 € und bei 1600 € 5,60 € mehr im Monat.

Private Vorsorge ist wichtig

„Da die gesetzliche Rente allein nicht ausreicht, um den Lebensstandard im Alter halten zu können, sollte jeder privat vorsorgen. Sparer können dabei Zuschüsse in Form der Riester-Rente oder der

betrieblichen Altersvorsorge mitnehmen“, empfiehlt Daniel Link, Vermögensberater der Deutschen Vermögensberatung (DVAG) Laut Vorsorgeatlas sorgen 16,6 Millionen Deutsche auf diese Weise privat vor. Sie können im Durchschnitt so ihre Rentenlücke schließen. Weil die Rentenlücke bei jedem jedoch unterschiedlich ausfällt, muss sie individuell berechnet werden.

Wollen Sie wissen, ob Sie optimal für das Alter vorsorgen? Dann lohnt es sich, sich professionell beraten zu lassen. Als erfahrener Finanz- und Versicherungsexperte steht Ihnen Daniel Link gerne zur Verfügung: „Gemeinsam nehmen wir Ihre Vorsorgemaßnahmen unter die Lupe und prüfen, in welchen Bereichen Sie staatliche Zuschüsse für die Altersvorsorge beantragen

können und wie eine individuell auf Sie zugeschnittene Vorsorgestrategie aussehen könnte.“

Als Mitglied der SSF Bonn erhalten Sie selbstverständlich Ihre persönliche Rentenberechnung vollkommen kostenlos.



Kontakt:

Daniel Link

Lechenicher Weg 59 a
50354 Hürth

Tel.: 0177 - 4516540

Mail: daniel.link@dvag.de

Web: www.dvag.de/daniel.link

Einladung zur Mitgliederversammlung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

am Donnerstag, den **19. September 2013**, um **19.30 Uhr** im **Bistro Startblock** im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Tagesordnung

- Top 1** Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- Top 2** Feststellung der Tagesordnung
- Top 3** Mitteilungen des Vorstands
- Top 4** Ehrungen
- Top 5** Haushaltsrechnung 2012
- Top 6** Jahresbericht 2012 des Rechnungsprüfungsausschusses
- Top 7** Entlastung des Gesamtvorstands
- Top 8** Wahl des Rechnungsprüfungsausschusses
- Top 9** Änderung der Delegiertenordnung
- Top 10** Satzungsänderungen
- Top 11** Änderung der Geschäftsordnung
- Top 12** Änderung der Finanzordnung
- Top 13** Einzelvorhaben des Clubs
- Top 14** Anträge
- Top 15** Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind dem Vorstand über die Geschäftsstelle der SSF Bonn 1905 e. V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 05.09.2013 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Zu Top 9: Änderung der Delegiertenordnung

Änderungen sind geplant zu folgenden Punkten:

- 2.1.:** Entsenderecht von Delegierten für Mitgliedergruppen mit satzungsmäßigem Sonderstatus (besondere Mitgliedergruppen). Ersatzlose Streichung der Regelung, wonach die Zahl von 100 Delegierten nicht überschritten werden soll
- 2.2.:** Regelung eines Berechnungsschlüssels, Einbeziehung der besonderen Mitgliedergruppe

2.3.: Regelung eines Stichtags für die Feststellung der Zahl der Mitglieder einer Abteilung oder qualifizierter Mitgliedergruppen

3.1.: Präzisierung der Mitteilungspflichten des Vorstands gegenüber den Fachabteilungen hinsichtlich Zeit, Form und Inhalt

3.2.: Redaktionelle Anpassung aufgrund Einführung der besonderen Mitgliedergruppen

3.3.: Redaktionelle Anpassung aufgrund Einführung der besonderen Mitgliedergruppen

3.4.: Präzisierung der Nachrücker-Regelung

3.5.: Neuregelung des Zeitpunkts, zu dem Fachabteilungen und besondere Mitgliedergruppen den Vorstand über Nachrücker-Delegierte informieren müssen

3.6.: Redaktionelle Glättung, Bezugnahme auf Satzung und Geschäftsordnung

4.1.: Regelung der Einberufung der Gruppenversammlung der besonderen Mitgliedergruppen

5.1.: Redaktionelle Änderung der Regelung des Ausscheidens der Delegierten

5.2.: Redaktionelle Änderung der Regelung zum Nachrücken

5.3.: Streichung, da jetzt unter 3. geregelt

5.4.: Streichung, da jetzt unter 3. geregelt

5.5.: Streichung, da jetzt unter 3. geregelt

6.1.: Redaktionelle Anpassung wegen Einführung der besonderen Mitgliedergruppe

6.2.: Redaktionelle Überarbeitung (Ersetzung von rechtskräftiger Auslösung durch Wirksamwerden der Auslösung)

6.3.: Klarstellende Regelung mit dem Ziel, dass das Kontingent der möglichen Delegierten nur insoweit ersatzlos entfällt, wie es zahlenmäßig nicht ausgeschöpft wird

7.: Streichung, da jetzt unter 5 geregelt

8.: Streichung, da jetzt unter 5 geregelt

9.1.: Verlängerung der Einladungsfrist zur Delegiertenversammlung auf einen Monat, Regelung der Form der Einberufung

9.2.: Redaktionelle Anpassung an die Einführung der besonderen Mitgliedergruppen

10.2.: Regelung zur Form der Unterrichtung der Delegierten über Ort und Zeit der Delegiertenversammlung unter Angabe der Tagesordnung

12.: Aktualisierung der Regelung zum Inkrafttreten

Zu Top 10: Satzungsänderung

Änderungen sind geplant für folgende Paragraphen:

§ 2: Ausdrückliche Aufnahme der Inklusion in den Vereinszweck

§ 5 2.: Regelung, dass die Ehrenmitglieder durch den Vorstand ernannt werden

§ 8 3.: Präzisierung, dass bei ruhender Mitgliedschaft lediglich die Beitragspflicht ruht, die übrigen Pflichten aber fortbestehen

§ 9 3.: Ersetzung der Formulierung „durch eingeschriebenen Brief“ durch „schriftlich“

§ 14 1.: Einführung einer Regelung, wonach die Einladung zur Mitgliederversammlung auch durch Aushang am Infopoint und kumulativ durch Veröffentlichung auf der Homepage des Vereins erfolgen kann.

Regelung, dass auch nach der Veröffentlichung der Tagesordnung solche Tagesordnungspunkte, die keine Satzungsänderungen vorsehen,

in dringenden Fällen aufgegriffen und zur Beschlussfassung gestellt werden können, wenn diese eine Woche vor der Mitgliederversammlung auf der Homepage und kumulativ durch einen Aushang am Infopoint veröffentlicht worden sind und die einfache Mehrheit der Mitgliederversammlung den Tagesordnungspunkt zulässt.

Regelung, dass auch ohne Veröffentlichung in dringenden Fällen solche Tagesordnungspunkte, die keine Satzungsänderungen vorsehen, zur Beschlussfassung gestellt werden können, wenn dies die Mitgliederversammlung einstimmig zulässt.

§ 15: Anpassung der Bestimmung an die Neufassung der Delegiertenordnung

§ 17: Klarstellende Regelung, wonach die Wahl von Vorstandsmitgliedern ohne besonderen Aufgabenbereich zulässig ist. Klarstellende Regelung, wonach der Vorstand Entscheidungen kollektiv nach dem Mehrheitsprinzip trifft und das Stimmrecht nicht an die Ressortverteilung gebunden ist.

§ 20: Anpassung an die Neufassung der Delegiertenordnung

Die genauen Vorschläge für die Änderung der Satzung und der Ordnungen können ab dem 15.08.2013 auf der Homepage und in der Geschäftsstelle des Vereins eingesehen werden.

Bonn, im Mai 2013
Prof. Dr. Lutz Thieme
 (Vorsitzender)

Segel-, Sportboot- und Schifffahrtsschule

Schulungen für Patente der Berufs- und Sportschifffahrt

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





www.nrwsail.de
 info@nrwsail.de

Informationen & Anmeldung:
0151 / 539 570 79

Neue Kurse bei den SSF Bonn

Le Parkour – der Trendsport nun auch bei uns im Verein!

Seit Mai 2013 bieten wir bei uns eine neue Trendsportart an: Le Parkour. Le Parkour



Le Parcours - Hindernisse des Alltags
ästhetisch Überwinden (Foto: LSB
NRW | Andrea Bowinkelmann)

beschreibt eine besonders dynamische und spektakuläre Art der Fortbewegung in einer urbanen Umgebung. Dabei versucht der „Traceur“ (so wird der Sportler in der Fachsprache genannt)

einen möglichst direkten und effizienten Weg zwischen 2 Punkten zu finden und überwindet dabei jegliche Art von Hindernissen.

Die „Le Parkour“-Bewegung kommt ursprünglich aus Frankreich und wurde in den 1980er Jahren von dem Franzosen David Belle mitgegründet. Dieser beschreibt Parkour als eine Art kreative Kunst, die Technik und Bewegung miteinander verbindet. Auch einige philosophische Elemente liegen ihr zugrunde. Dazu gehört zum Beispiel, dass dabei die Hindernisse nicht verändert werden dürfen. Außerdem versteht sich der Traceur nicht als Akrobat, der auf Showeffekte aus ist. Stattdessen liegt der Fokus auf einer möglichst geschmeidigen und eleganten Art, Hindernisse zu überwinden.

Unser Kurs „Le Parkour“ findet seit dem 14. Mai 2013 immer dienstags von 18:00-19:30 Uhr unter der Tribüne im Sportpark Nord statt.

Bauch–Beine–Baby

Bauch–Beine–Baby ist ein Angebot für frisch gebackene Mütter, die nach der Schwangerschaft ihren Körper wieder in Form bringen wollen. Das Besondere an diesem Kurs: Dein Baby ist bei allen Übungen dabei. Beckenbodenkräftigung zur Stabilisierung der Körpermitte, abwechslungsreiche Übungen zur Straffung der „Problemzonen“ Bauch, Beine, Po sowie Kräftigung der Rückenmuskulatur inklusive Dehn- und Entspannungsübungen bilden die Grundlage des Kurses. Rundherum eine gesunde und ausgewogene Gymnastik, bei der das Baby spielerisch mit einbezogen wird.

Geleitet wird der Kurs von Mabubeh Mesbah, einer sehr erfahrenen Kursleiterin mit Lizenzen für Beckenbo-



Bauch – Beine – Baby (Foto: Alex Grenz)

denttraining, Rückenschule, Haltung und Bewegung.

Das Baby muss ein Mindestalter von 3 Monaten haben und den Kopf bereits eigenständig anheben können. Es sollte nicht älter als 12 Monate sein.

Info und Anmeldung zu den Kursen

Nähere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es in der Geschäftsstelle (Kölstr. 313 a, 53117 Bonn), unter der Telefonnummer 0228 - 676868 oder via E-Mail an info@ssf-bonn.de.

Robert Kurtenbach

Power Plate – Erfahrungen von Doreen Schmidt

Sieht man im Fitnessraum Leute Übungen unter Anleitung an der Power Plate machen, sieht alles ganz harmlos aus. Man fragt man sich: Was bringen diese kurzen Einheiten? Ich glaube, die Power Plate ist das am meisten unterschätzte Gerät im Fitnessraum.

Sie wird von Kosmonauten genutzt, um durch Schwerelosigkeit entkräftete Muskeln wieder aufzubauen und auch unsere Fußballnationalmannschaft nutzt das Gerät ganz offiziell.

Sie bietet ein Ganzkörpertraining, das mit bestimmten Vibrationsfrequenzen Muskeln anspricht, darunter auch solche, die mit „normalem“ Training kaum angesprochen werden. Das Training ist auch um ein mehrfaches intensiver als konventionelle Übungen. Die Durchblutung wird ge-

steigert, der Muskelaufbau stabilisiert die Rückenmuskulatur, und laut einiger Wissenschaftler wird die Knochendichte positiv beeinflusst.

Wichtig ist eine gründliche Einweisung am Gerät, und das wird im Fitnessraum durch Beate Schukalla und ihr Team für jede/n individuell geleistet. Jeder kann sich 2 Schnuppereinheiten gönnen und sich dann vielleicht für eine 10er-Karte entscheiden. Denn dafür wird viel geboten.

Die einzelnen von Beate selbst entwickelten statischen wie auch dynamischen Power-Plate-Übungen dauern je 45-60 Sekunden und werden jeweils 2 x wiederholt. Ich hätte nicht gedacht, wie schnell man bei so kurzen Einheiten ins Schwitzen kommen kann. Vorab wird sich

aufgewärmt, dann folgen gute 10 Minuten individuell zugeschnittene Übungen. Und es gibt so viele Varianten, dass es garantiert nie langweilig wird. Danach schließen sich Dehnen und eine entspannende Massageeinheit „zur Belohnung“ an. Während der ganzen Zeit wird man liebevoll betreut, damit sich keine Haltungsfehler einschleichen.

Ich bin begeistert von der Power Plate, fühle ich mich nach dem Training immer rundum wohl, der Körper ist gestählt, beweglicher, schön warm und die Muskeln sind angenehm locker.



Heidrun Schlegvogt trainiert mit der Power Plate
(Foto: Doreen Schmidt)

Die Anwendungen haben meine Physiotherapie optimal ergänzt. Obwohl das Training mit der Power Plate durchaus anstrengend ist, vermittelt die Power Plate für mich dabei auch ein schönes Gefühl von Wellness.

Mein Tipp: einfach mal im Rahmen eines Probetermins ausprobieren.

Doreen Schmidt

Perspektivteam aktuell



Für alle Sportler des Perspektivteams stehen oder standen wichtige Qualifikationswettkämpfe oder Saisonhöhepunkte auf der Terminliste.

Gute Leistungen und Einsatzwille sind allerdings nicht immer ein Garant für Erfolg. So verpassten die Floorballer Lutz Ackermann und Janos Bröker mit ihren Mitstreitern der SSF Dragons den Aufstieg in die 1. Bundesliga. Nachdem das Team im Verlauf der Saison viele gute Spiele gezeigt und insbesondere im Pokal für eine große

Überraschung gesorgt hatte, verlief die Aufstiegsrunde nicht optimal.

Für Lutz und Janos steht aber mit der U19-Weltmeisterschaft vom 8.-12. Mai in Hamburg ein weiterer, großer sportlicher Höhepunkt auf dem Programm.

Eine sportliche Hürde haben Debbie und Rabea Schöneborn mit guten Leistungen und der Bundeskaderqualifikation für die nächste Saison schon genommen. Die nächste Herausforderung: Int. Deutsche Meisterschaften am 25./26. Mai in Bonn. Gemeinsam mit Schwester und Teampatin Lena wollen sie versuchen, sich für die bevorstehende EM der Junio-

ren bzw. Senioren zu qualifizieren.

Verena Ebert, Tom und Max Pilger starteten vom 25.-28. April bei der 125. Offenen DM in Berlin. Die harte Arbeit der letzten Wochen hat sich besonders für Max Pilger gelohnt: konstant gute Leistungen über alle Wettkampftage und Unterbieten der geforderten Normzeit über 200 m Brust. So konnte er sein Ticket für die Jugend-EM in Poznan lösen.

Verena Ebert stand am Ende der Meisterschaften etwas wehmütig in der Schwimmhalle, denn in Zukunft wird die Berufsausbildung für sie Vorrang haben und der Sport zurückstehen müssen. Verabschiedet hat

sich Verena mit guten Saisonbestzeiten.

Tom Pilger freute sich nicht nur mit seinem Bruder über dessen guten Leistungen sondern schwamm selbst 4 persönliche Bestzeiten und erreichte über 200 m Brust das B-Finale.

Daneben mussten 7 Mitglieder des Perspektivteam Abitur und sportliche Vorbereitung miteinander vereinbaren.

In einem ersten Gespräch mit den Vereinstrainern hat die Teamleitung auch die Kriterien für die Teambildung 2013/2014 festgelegt. Über den Verlauf werden wir Sie in Kürze informieren.

Ute Pilger & Sascha Pierry

Langzeit-Radioprojekt über 4 Jahre mit Radio Bonn/Rhein-Sieg

Seit Januar dieses Jahres begleitet Sven Jaworek, Redakteur und Moderator bei Radio Bonn/Rhein-Sieg, 3 Sportler des Perspektivteams über einen Zeitraum von 4 Jahren. Da dieses Langzeitprojekt das erste seiner Natur beim Radiosender ist, ist es nicht nur für Matthias Sandten, Maxime Junghänel und Max Pilger, sondern auch für Sven Jaworek selbst Neuland. Ziel ist

es, den Hörern einen ganz neuen Einblick in das Leben junger Leistungssportler zu geben.

So werden die Sportler in ihrem ganz normalen Alltag inklusive Training, Schule oder Uni begleitet, berichten aber auch aus ihrer eigenen Sicht über sportliche Höhepunkte, Wettkampfreisen und Trainingslager. Ihre Trainer und Lehrer gewähren zudem Einblick in das Sport-

ler- bzw. Schülerleben sowie ihre eigene Arbeit mit den Sportlern. Zusätzlich zu den 3 jungen Sportlern im Mittelpunkt des Projektes werden ihre Mannschaftskollegen aus dem Perspektivteam zu Wort kommen. Weitere Reportagen zeichnen die Entwicklung und Zielsetzung des Vereins nach. In naher Zukunft wird es dann Reportagen über und mit den Kooperationspartnern Tan-

nenbusch Gymnasium Bonn und Gemeinschaftskrankenhaus Bonn geben.

Alle Reportagen:

www.radiobonn.de/bonn/rb/840754/programm

Mehr zum Perspektivteam und dem Radioprojekt:

www.ssfbonn.de/perspektivstart.html

Ute Pilger & Michael Stohldreier

Michael Himel – Tischtennispieler aus Leidenschaft



Michael Himel
(Foto: Max Junghänel)

Seit 5 Jahren spielt Michael Himel Tischtennis bei den SSF Bonn. Mit seinen Mannschaftskollegen trainiert er

3 x in der Woche jeweils 2-3 Stunden und als Mitglied des Perspektivteams zusätzlich noch im Kraftraum. 1 x pro Woche wechselt Michael allerdings auch die Seiten und hilft als Übungsleiter den jüngsten Spielern bei ihren ersten Schritten an der Tischtennisplatte. Außerdem fährt er mittwochs zum Kadertraining nach Köln, wo er sich mit den besten Tischtennispielern messen kann. Da der Spielplan so umfangreich ist, sind die meisten Wochenenden auch für Spiele reserviert wie etwa Verbandsturniere, Ranglistenturniere, Meisterschaftsspiele und Mann-

schaftswettbewerbe in unterschiedlichen Ligen.

In diesem Jahr konnte Michael mit seinen Mannschaftskammeraden der Jugend A schon frühzeitig den Aufstieg in die Verbandsliga sicherstellen. In Zukunft werden die Jungen somit in der höchsten Spielklasse ihrer Altersklasse um den ein oder anderen Matchball kämpfen.

Wenn Michael nicht gerade an der Tischtennisplatte steht, besucht er das Collegium Josephinum in Bonn. Auch hier spielt der Ball eine zentrale Rolle, doch diesmal in den Basketball- und Fußballschulmannschaften.

Als Mitglied im Perspektivteam wird er sportmedizinisch betreut, trainiert im Kraftraum unter fachkundiger Anleitung und tauscht sich mit Nachwuchssportlerinnen und -sportlern anderer Disziplinen aus – wichtig für den Blick über den eigenen sportlichen Tellerrand.

Zielsetzung für die nächsten 2 Jahre ist für Michael die Qualifikation für die Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften, wobei das gute Abschneiden des gesamten Teams ihm genauso wichtig ist.

Ute Pilger

12 Medaillen für SSF-Mastersschwimmer bei DM „Lange Strecke“

Mit einer Gleichverteilung von jeweils 4 x Gold, Silber und Bronze kehrten die Bonner Masterschwimmer von den 29. Deutschen Meisterschaften „Lange Strecke“ der Masters zurück, die am 20./21. April in Wetzlar stattfanden. 13 Aktive konnten bei 26 Starts insgesamt 25 Top-10-Platzierungen verbuchen und zeigten, dass die Bonner auch bei etwas weniger Masse für große Klasse gut sind.

Sowohl Altbekannte als auch Newcomer konnten sich mit 9 Einzelmedaillen und 3 x Edelmetall in den Staffeln in den Siegerlisten verewigen.

Mit einem Meistertitel (200 m Rücken, 3:17,33 min), 2 x Silber (400 m Freistil in 6:18,19 min, 1500 m Freistil in 24:28,62 min) war Gerhard Hole (Altersklasse [AK] 75) einmal mehr der erfolgreichste Schwimmer der Bonner im neu renovierten Wetzlarer Becken. In den Freistilrennen musste sich Hole dem überragenden Werner Schnabel von der 1. Dresdner SG geschlagen geben, wobei der Bonner auf der langen Strecke bis zur 1200-Meter-Marke mithalten konnte, bevor Schna-

bel auf den letzten 6 Bahnen eine uneinholbare Tempoverschärfung ansetzte und gewann.

Mit Silke Lübbert (AK 35) und Christine Klütemeyer (AK 30) feierten die Bonner 2 Neulinge mit Goldmedaillengang. Lübbert sicherte sich souverän den 1. Platz über 200 m Rücken (2:38,09 min) und ließ die erfahrene Konkurrenz alt aussehen. Das gleiche Kunststück gelang Klütemeyer über 200 m Schmetterling, die sie in 2:47,56 min mit mehr als 8 sek Vorsprung gewann.

Die Medaillenausbeute in den Einzelwettbewerben komplettierten die starken Bonner Frauen: Ingrid Segschneider (AK 70) gewann Silber über 200 m Rücken. Monika Warnusz, ebenfalls AK 70, feierte 2 x Bronze über die 400 m und 800 m Freistil, und Margret Hanke (AK 65) sicherte sich Platz 3 über die 200 m Rücken.

Die Staffeln beteiligten sich an der gleichmäßigen Verteilung des Edelmetalls und der Plätze und erzielten jeweils 1 x Gold, Silber und Bronze sowie 1 x Platz 4. Gold hieß es für Margret Hanke, Ingrid Segschneider, Monika Warnusz und Ute



Deutsche Meisterinnen/neue Altersklassenrekordhalter (v. l.): Monika Warnusz, Margret Hanke, Ingrid Segschneider, Ute Hole (Foto: Antje Grundheber)

Hole über 4 x 200 m Freistil der Damen in der AK 280-319 mit neuem Deutschen Altersklassenrekord. Silber gewannen über 4 x 100 m Lagen in der AK 240-279 der Damen: Margret Hanke, Monika Warnusz, Silke Lübbert, Ute Hole (6:30,85 min). Auf Bronze schwammen in der AK 200-239 über 4 x 200 Freistil die Bonner Damen Iris Gätzen, Maike Schramm, Brigitte Obergefell und Silke Lübbert (11:54,89 min).

Margret Hanke, schwimmerisch erfolgreiche Chefin der Bonner Masterschwimmer, zeigte sich zufrieden: „Das Bad war für uns schon vor der Renovierung mit

schönen Erinnerungen an das Bundesfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften verbunden. Jetzt behalten wir – und besonders unsere ‚neuen‘ Siegerinnen – es gerne als gutes Langstreckenpflaster im Gedächtnis.“

Auf dem Weg zu den Europameisterschaften im niederländischen Eindhoven im September steht für die Masters zunächst ein Trainingslager an, bevor es zum nächsten Härtetest nach Sindelfingen zu den Deutschen Meisterschaften der „Kurzen Strecke“ geht.

Uwe Klotzowski

Ostertrainingslager in Bayreuth

15 Mädchen und Jungen aus den Trainingsgruppen 1 und 2 machten sich in den Osterferien vom 29.03.-05.04. auf den Weg ins Bayreuther Trainingslager. Bereits in den ersten Ferientagen hatten sie fleißig trainiert und selbst

vor der Abfahrt am Freitag um 9 Uhr gab es zur Einstimmung noch eine Wassereinheit im Sportpark-Nord. Bei Eis und Schnee reisten sie mit Trainer Henrik Würdemann und Sepideh Mahrokh als weibliche Betreuerin mit

dem Bus nach Bayreuth. Judith Padberg kam verletzungsbedingt am Dienstag nach.

Gute Bedingungen versprachen eine gute Vorbereitung für die anstehenden Saisonhöhepunkte:

Übernachtet wurde in der Jugendherberge und geschwommen in einem Bad mit einer 50-m-Bahn, nur 15 Minuten zu Fuß entfernt.

Insgesamt standen 14 Trainingseinheiten im Wasser und diverse Landtrainingseinheiten auf dem Plan. Der Muskelkater ließ daher auch nicht lange auf sich warten. Zum Leidwesen der Athletinnen und Athleten fand die erste Einheit eines jeden Tages um 7 Uhr statt, d. h. Aufstehen um 6 Uhr in der Frühe. Das sind natürlich harte Zeiten für die Ferien, aber es sind alle gut aus den Betten gekommen und waren hinterher stolz über ihren großen Trainingseinsatz.

10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

Max Pilger für JEM qualifiziert

Die SSF Bonn können im Juli 2013 in Poznan (Polen) auf den Jugend-Europameisterschaften (JEM) seit vielen Jahren wieder mit 1 Teilnehmer glänzen. Perspektivteammitglied Max Pilger qualifizierte sich bei den offenen Deutschen Meisterschaften Ende April in Berlin mit Platz 4 über 200 m Brust souverän für die JEM und errang damit auch für die SSF einen großen Erfolg. Letzte Teilnehmerin an einer JEM für die SSF Bonn war Cornelia Bauer im Jahre 2009.

Max unterbot bereits im Vorlauf die JEM-Qualifikationszeit über 200 m Brust von 2:18,50 min und zog mit 2:16,55 min als Drittschnellster ins A-Finale ein. Im Finale konnte er seine Vorlaufzeit noch einmal unterbieten, landete mit 2:15,95 min am Ende allerdings auf dem „undankbaren“ 4. Platz – 2 Hundertstel fehlten zum Gewinn der Bronzemedaille. „Das ist der einzige Wehrmutstropfen“, so sein Trainer Stefan Koch, der aber überaus zufrieden mit dem Abschneiden seines Schützlings war.

Über 400 m Lagen und 100 m Brust erreichte Max jeweils das B-Finale. Mit 4:37,50 min wurde er im



Max Pilger in seinem Element (Foto: Thomas Fischer)

400-m-Lagen- B-Finale Achter, über 100 m Brust Sechster mit 1:03,82 min.

Neben Max nahmen auch sein Bruder Tom sowie Verena Ebert, Rebecca Heinen und Sabrina Marzahn an den Deutschen Meisterschaften teil. Betreut wurde dieses kleine, aber schlagkräftige Team von Stefan Koch und Josef Kleindl, der leider selbst verletzungsbedingt in diesem Jahr nicht aktiv teilnehmen

konnte.

Sabrina Marzahn gelang ebenfalls der Einzug in ein A-Finale. Über 400 m Freistil erreichte sie Platz 10 mit 4:21,78 min. Weiterhin startete Sabrina über 200 m Freistil und Schmetterling.

Tom Pilger gelangte über 200m Brust ins B-Finale und sicherte sich mit 2:22,59 min Rang 8. Zudem ging er über die weiteren Bruststrecken

und 400 m Lagen an den Start.

Verena Ebert hatte sich ebenfalls über 4 Strecken qualifiziert (jeweils 50 und 100 m Freistil und Rücken). Über 200 m Schmetterling startete Rebecca Heinen.

Wir gratulieren allen Teilnehmern und insbesondere Max zu ihren hervorragenden Leistungen.

Josephin Schlaefke

Nachmittags schwammen alle nach einer ausgiebigen Mittagspause um 14 Uhr. Es blieb also auch noch viel Zeit für diverse Freizeitaktivitäten wie bspw. den Filmwettbewerb. Die Jungen drehten den Actionfilm „Papyrus gegen die Maschine“, während die Mädchen eher romantisch angehaucht die Neuverfilmung von Schneewittchen ins Rennen schickten. Eine unabhängige Jury vergab den 1. Preis an die Jungs. Natürlich waren auch allerlei Computerspiele und DVDs im Einsatz. Außerdem wollten die Mädchen Germany's Next Topmodel sehen, also blieb den Jungs nichts anderes übrig als mitzuschauen – doch der



14 Schwimmeinheiten warten auf die Jugendlichen (Foto: Sepideh Mahrokh)

Stimmung tat das keinen Abbruch.

Neben der Bonner Delegation hielten noch 3 weitere Vereine, aus Eschborn, Karlsruhe und Bergkamen, in Bayreuth ihr Trainingslager ab, was sicherlich ganz interessant für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer war.

Am Trainingslager nahmen teil: Laura Schnürle, Elisabeth Lohner, Juliane Richter, Amelie Zwilling, Hannah Wiedemann, Sarah Kirrinnis, Amelie Philipsenburg, Anne-Sophie Brauer, Hannah Stegmeier, Daniel Schäfer, Carlos Fischer, Ayk-Frederik Richter, Samuel Müntz und Josha Salwoch.

Josephin Schlaefke

Breiten- und Leistungssport dank Sponsoren

Zu Beginn des letzten Jahres übernahm die artegic AG aus Bonn als Hauptsponsor für unsere Bundesligamannschaften die Unterstützung unseres SSF BONN TEAM artegic. Nicht nur die LeistungssportlerInnen der Abteilung werden dadurch gefördert. Gerade der zur Verfügung gestellte TEAM-artegic-Bus dient allen Mannschaften bis hin zur Jugend und unserem Trainer bei Wettkampffahrten und auch im Training. Viele Mitglieder werden ihn schon vor dem Stadion gesehen haben. Unser SSF BONN TEAM artegic ist schon zu einer Marke geworden und bundesweit gut bekannt.

Nach diesem für uns so wichtigen Sponsoring konnten wir im weiteren Verlauf des Jahres dank Geschäftsführer Tim Defiebre einen Vertrag mit dem Active Running-Center in Bonn vereinbaren. Der Sport- und Triathlonausstatter, mit seinem

Geschäftslokal ganz in der Nähe auf der Kölnstraße, unterstützt ebenfalls sowohl den Leistungs- wie auch den Breitensport. Einheitliche Neoprenanzüge, Laufschuhe sowie eine finanzielle Unterstützung stehen dabei im Mittelpunkt des Engagements von Active Running-Center. Aber auch große Rabatte auf das Sortiment für alle Abteilungsmitglieder gehören zum Umfang des Sponsorings.

Bei allen Verträgen ist es uns besonders wichtig, dass alle Abteilungsmitglieder etwas vom Engagement der Unternehmen haben.

Dies gilt auch und vor allem für die Skinfit Deutschland GmbH und Skinfit-Geschäftsführer Mario Konrad. Skinfit ist seit Jahren unser Teamausstatter – die blauen Jacken der Triathleten kennt mittlerweile jeder im Verein. Umfangreiche Geld- und Sachleistungen sowie große Rabatte für alle Abteilungs-



mitglieder wurden nun in einem langfristigen Vertrag vereinbart.

Erneut unterstützt uns auch weiterhin die Erdinger Brauerei als Trikotsponsor tatkräftig und hat aufgrund des Aufstiegs der Damen in die 1. Bundesliga ihr finanzielles Engagement verstärkt.

Die zum Teil langjährige Unterstützung dieser Unternehmen konnten wir in langfristigen Verträgen abbilden. Zusätzlich zu den genannten Unternehmen erfährt die Triathlon-Abteilung zu verschiedenen Veranstaltungen seit vielen Jahren den Support anderer Unternehmen und Einzelpersonen wie etwa Bruno Hönig. Das umfangreiche Trainingsangebot der Abteilung für

Leistungs-, Breiten- und Jugendsport wäre ohne diese Unterstützung überhaupt nicht möglich. Diesen Weg werden wir weitergehen und stehen aktuell in Verhandlungen mit TRIATH-LEAD, einer professionellen Plattform für organisierte Trainingslager.

Daneben konnten wir auch Sponsoren für Einzelsportlerinnen und -sportler wie Rebecca Fondermann oder Oliver Strankmann gewinnen.

Allen diesen Unterstützern möchten wir als Abteilung ganz herzlich danken. Einen großen Wunsch haben wir aber noch: Wir suchen einen Sponsor für unsere Wettkampfräder.

Stefan Rausch

Triathlon und MTB-Sport auf höchstem Niveau

Rebecca Fondermann belegte im letzten Jahr einen sehr guten 2. Platz in der Hawaiian Airlines Double Weltmeisterschaft, die sich aus der Ironman- und X-Terra-Weltmeisterschaft zusammensetzt.

Für die Saison 2013 hat sich

Rebecca Grundlegendes in ihrer Trainingsgestaltung geändert. „Ich trainiere nun nicht mehr wie bisher nach dem Lust-und-Laune-Prinzip, sondern habe ab dieser Saison die Möglichkeit, das Profi-Coaching unter Anleitung von Marc Pschebizin

wahrnehmen zu können.“ Dies zahlte sich schon bei den ersten Läufen Anfang des Jahres aus, bei denen sie 1 zweiten und 2 dritte Gesamtplätze (unter anderem beim gut besetzten Crosslauf Meerhardt Extreme) belegen konnte.



Rebecca Fondermann läuft dem schlechten Wetter einfach davon beim gut besetzten Crosslauf Meerhardt Extreme und wird Gesamtdritte und sogar Erste in ihrer Altersklasse W30 (Foto: Dieter König)

In der 1. Saisonhälfte wird sich Rebecca nun aber ganz auf ihre, neben dem Triathlon, 2. große Leidenschaft, das Mountainbiken (MTB), konzentrieren. „Hier habe ich in diesem Jahr einen großen Schritt gewagt und starte erstmals nicht mehr bei den Amateuren, sondern in der Frauenlizenz-Elite-Klasse. Meine 1. Cross-Country-Serie, den Rothaus-Bulls-Cup, habe ich schon bestritten.“ Dabei haben die

Bundesliga- und Weltcupmädels ihr erst einmal deutlich aufgezeigt, „wo der Hammer hängt“. Dennoch konnte sie am Ende der Serie einen für sich überraschenden 3. Cup-Gesamtplatz belegen. Nun folgen zunächst ein paar MTB-Marathons. Ihr 1. Saisonhöhepunkt wird dann im Juli die Bike-Transalp (MTB) sein, die sie im 2er-Mixed-Team in Etappen fahren und dabei die Alpen überqueren wird.

„Da es ja doch nicht ganz ohne Triathlon geht, werde ich mich in der 2. Saisonhälfte wieder ganz darauf stürzen und habe eine Mitteldistanz und einen Ironman geplant“.

Die bisherigen Ergebnisse stimmen sehr optimistisch und wir freuen uns sehr auf die bald startende Saison und tolle Wettkämpfe wie auch Ergebnisse von Rebecca Fondermann.

Stefan Rausch

Daniel Mannweiler erneuert Duathlon-Europameister

Am 21. April wurde in den Niederlanden die Duathlon-Europameisterschaft ausgetragen. Die Meisterschaft

wurde über die Sprintdistanz ausgetragen: 5 km Laufen, 20 km Radfahren und 2,8 km Laufen.

Das Rennen verlief noch schneller und dynamischer als im Jahr zuvor. Einige Top-Athleten, die im letzten Jahr noch in der U23-Junioren-Elite starteten, machten nun von Anfang an Druck.

Mannweiler erreichte wenige Sekunden nach den Führenden die erste Wechselzone. Die ersten 5 km absolvierte er in 15:06 min. Auf dem Rad übernahm Mannweiler die Führung. Die Verfolger blieben dran und die Entscheidung fiel auf den letzten 2,8 km. Daniel lief einen 10-Sekunden-Vorsprung heraus, den er bis zum Ziel halten und mit Deutschlandfahne einlaufen konnte.

Nach dem Sieg im vergangenen Jahr verteidigte Daniel Mannweiler den Europameistertitel für Deutschland. Letztes Jahr reichten zum Sieg 58:18 min. Doch dieses Jahr musste er sich steigern, gewann in 56:26 min und unterbot so seinen Streckenrekord um 1:50 min.

Stefan Rausch



So strahlt ein Europameister (Foto: Daniel Mannweiler)

Erfolgreiches Duathlon-Wochenende für SSF-Triathleten

Am 21. April fanden gleich 2 Duathlon-Wettbewerbe statt, die die Triathleten der SSF Bonn sehr erfolgreich abgeschlossen haben. Zum Hullerner Dorf-Duathlon reiste die Jugend mit einer kleinen, aber sehr schlagfertigen Truppe an, um im Münsterland nicht nur an den Duathlon-NRW-Meisterschaften der Jugend teilzunehmen, sondern auch um wichtige Punkte für den Nachwuchs-Cup zu sammeln. Im Gegensatz dazu waren die älteren Athleten in Mettmann am Start, um sich dort in 2 Wettbewerben zu messen.

Beim Duathlon wird die 1. Teilstrecke nicht geschwommen, sondern gelaufen. Darauf folgen wie gewohnt 1 Strecke auf dem Rennrad und 1 weiterer Lauf. Dieser 2. Lauf ist in der Regel etwas kürzer als der erste. In Hullern mussten die Bonner Athleten Distanzen von 700 m/8900 m/1300 m bis 2700 m/18000 m/1300 m überwinden.

Besonders erfolgreich waren Leon Heuel und Mattia

Weßling, denn beide konnten ihre Altersklassen gewinnen. Damit gab es bei den Schülern A einen Bonner Doppelsieg, weil sich Nick Emde den 2. Platz hinter Mattia erkämpfte. Gianluca Weßling konnte in seinem 1. Jahr bei den Schülern B einen sehr guten 2. Platz erringen.

Ebenfalls sehr erfolgreich war Felix Reifenberg, der bei den Junioren Zweiter wurde. In der gleichen Altersklasse kam Jannik Lamersmann auf Platz 8 genauso wie Ben Becker als 2. Athlet in der Jugend A. Laura-Mila Steinhauer als einzige Bonner Starterin wurde in der Jugend B Fünfte.

Die nächste Station des Nachwuchs-Cups ist Kleve. Dort steht am 9. Juni der erste Triathlon für die Cup-Wertung an.

Beim Duathlon in Mettmann standen in diesem Jahr eine Sprintdistanz über 5 km Laufen, 20 km Radfahren und 2,5 km Laufen sowie eine Kurzdistanz zur Auswahl. Bei der Kurzdistanz war jeweils die doppelte Di-



Die stolzen Trias vor dem Teambus (Foto: Felix Reifenberg)

stanz zu absolvieren.

Für diese längere Distanz entschied sich René Göldner als einziger SSF-Athlet und war mit seiner Wahl am Ende sicher sehr zufrieden, denn er lief und fuhr auf den 2. Platz. Für die insgesamt 55 km benötigte er 2:07:15 h. Zu seiner Renntaktik sagt er im Ziel, dass er es „beim Laufen nicht zu hart angehen“ lassen wollte, sich aber mit seiner Laufstärke „einen kleinen Puffer für das Rad“ verschaffen wollte. Denn seine Radform hielt er so früh in der Saison noch nicht für voll ausgeprägt.

Auf der Sprintdistanz wurde Max Eggen in seiner Heimatstadt Gesamtvierter und Sieger in der Altersklasse M35. Seine Zeit im Ziel betrug 1:04:06 h.

Als schnellste Bonner Frau überquerte Stéphanie de Pury nach 1:17:01 h als fünfte Frau die Ziellinie. Damit war ihr auch der Sieg in ihrer Altersklasse sicher.

Weitere Bonner Starter waren Thorsten Pütz (1:05:55 h/Platz 10), Thomas Mayke (1:07:35 h/Platz 14) und Ingo Lochman (1:21:38 h/Platz 115).

Carsten Herboth

Tauchen

Antauchen 2013

Eine Gemeinsamkeit von Murmeltieren und Glaukos-Tauchern besteht darin, dass beide Spezies – abgesehen von ein paar Einzelfällen – Winterschlaf halten. Aber so, wie die ersten Sonnenstrahlen und steigende Temperaturen die Murmeltiere im Frühjahr wecken, so hat der Aufruf zum Antauchen gleiche Wirkung auf die Glaukos-Taucher. Ein jeder holt sein Tauchzeug wieder hervor und macht sich auf den Weg ins noch immer kühle Nass. So folgten am Sonntag, den 21. April etliche Glaukos dem Ruf und versammelten sich am Krämersee in Monheim am Rhein zum offiziellen Start in die Freiwasser-Tauchsaison.

Ausgerüstet mit Trockentauchanzügen und molligen Unterziehern trotzten sie den noch immer schattigen 7 Grad Wassertemperatur beider Seen. Nach Einweisung durch die Tauchbasis bildeten sich schnell Gruppen, die sich auf die Gewässer aufteilten. Zu Fuß ging es zu den Einstiegsstellen und von dort ins kühle Nass. Zur Überraschung und Freude aller war die Sicht deutlich besser als zunächst angenommen, sodass die angestrebten 45 Minuten Tauchzeit durchaus ausgenutzt wurden und nur Kälte sowie Hunger das Tauchgangesende einläutenden.

Lockte doch der Gedanke ans Schnitzel mit Altbier im Anschluss ans Tauchen. So ging es geschwind ins benachbarte, gemütliche

Bormachers Brauhaus. Die Schnitzelbestellung wurde aufgenommen, war sie doch recht einfach: „Ich nehm’ das Jägerschnitzel mit Pommes“. Dann folgten 4, 5 kurze „ich auch“. In gemütlicher Runde verdrängten Schnitzel und Altbier die Stickstoffblasen und so kehrten alle nachmittags wieder satt und zufrieden heim – mit 1 Tauchgang mehr im Logbuch und der Freude auf die nun startenden Freiwassertauchgänge.

Apnoe-Workshop

„Beim Apnoetauchen oder Freitauchen atmet der Taucher vor dem Abtauchen ein und benutzt im Gegensatz zum Gerätetauchen nur diesen einen Atemzug. Den Zeitraum des Luftanhaltens bezeichnet man als Apnoe. Dass Freitauchen als Gruppenerlebnis auch richtig Spaß machen und ein jeder so auch seine persönlichen Grenzen gefahrlos austesten kann, das zeigte der im April beendete Workshop unter der professionellen Leitung von Lars Eichhorn.

Schon die Anzahl der Anmeldungen zum Kurs zeugten vom Interesse am Thema Freitauchen. Bietet es doch neben dem Konditionstraining eine weitere Möglichkeit, das Schwimmbadtraining zu bereichern und darüber hinaus Gerätetauchgänge sicherer zu gestalten. Von daher freute sich Lars über die motivierte Gruppe, die sich im



Die Glaukos vor dem Antauchen (Foto: Volker Böhnert)

Schwimmbad einfand.

Nach Atemübungen zur Entspannung und Senkung des Pulses übten sich die Tauchfreudigen in Techniken wie korrekter Flossenschlag, Wenden und Abtauchen. Lars unterstützte dabei jeden individuell mit viel Geduld und Freude, sodass man sich stets sicher fühlte. Langsam aber kontinuierlich steigerte sich die Leistung der Taucher und das Vertrauen in den eigenen Körper nahm zu. Da das SSF-Bad hinsichtlich der Disziplin Tiefe leider seit Schließung des Tauchzylinders limitiert ist, musste eine adäquate Alternative gefunden werden.

Freigewässer sind zu dieser Jahreszeit noch zu kalt und so fiel die Wahl auf das in Siegburg ansässige dive4life. Denn es lockte mit 20 m Tiefe, glasklarem Schwimmbadwasser und tropischen

Temperaturen in einem netten Ambiente. Die Gestaltung des Tauchturms mit Unterwasserlandschaft und durchgängigem Seil von der Oberfläche zum Grund versprachen viel Abwechslung und ideale Bedingungen. Und so stellten die Apnoe-Begeisterten sich am 25. April der Herausforderung der Tiefe. Diese verlor dank der guten und sicheren Vorbereitung schnell ihren Schrecken, sodass sich einer nach dem andern am Seil nach unten gleiten ließ, um sich dann am Grund mit einem Abstoßen wieder auf den Rückweg zu machen. Begleitet durch den Sicherungstaucher legten so alle 40 m in der Vertikalen zurück. Wer hätte dies am Anfang des Workshops gedacht...

Christian Hensemenn

Moderner Fünfkampf

Neuer Bundesnachwuchstrainer im Stützpunkt Bonn

Seit 01. April ist Stefan Porr Bundesjugendnachwuchstrainer im Modernen Fünfkampf, zuständig für den Stützpunkt Bonn und damit auch für einige der SSF-Nachwuchssportler der Jugend A, B, C und der Junioren.

Der gebürtige Hamburger

wuchs in Meerbusch, Unna und Neuss auf und besuchte dort die höhere Handelsschule. Im Rahmen seines Wehrdienstes ging er auf die Sportschule der Bundeswehr in Warendorf und absolvierte im Anschluss daran eine Bankerlehre in Düsseldorf. Nach seiner Zeit als Banker

war er 10 Jahre lang bei einem Unternehmen, das Industriearmaturen aus den USA importiert.

Parallel zu seinen beruflichen Tätigkeiten in der Bank und freien Wirtschaft spielte Sport immer eine große Rolle in Stefans Leben. Ursprünglich kommt er vom Schwim-

men, fing mit 18 an zu fechten und konzentrierte sich fortan auch auf die anderen Disziplinen des Modernen Fünfkampfs: Laufen, Schießen und Reiten. Zu seinen sportlichen Stationen zählen Stützpunkttainer Moderner Fünfkampf und Fechten in Neuss, Landestrainer für

Rennrollstuhlsport: Alhassane Baldé auf Platz 2 der IPC-Weltrangliste



Alhassane Baldé in seinem Rennrollstuhl (Foto: Fabian Ewert)

Alhassane Baldé, der im vergangenen Jahr die Qualifikation für die Paralympics in London um 2/100 sek verpasst hatte, gelang bei den Arabischen Meisterschaften in Sharjah, VAE, ein toller Saisonauftakt. Hinter dem Weltranglisten-Ersten Marcel Hug konnte er über 1500 m in 3:04 min den 2. Platz be-

legen und reihte sich hinter seinem Konkurrenten auf Platz 2 der aktuellen IPC-Weltrangliste ein. Damit lässt Alhassane Profis wie Fearnley und Cassidy hinter sich, die beide im Finale von London 2012 standen. Mit 1:39,4 min konnte sich auch seine Zeit über 800 m sehen lassen. Diese Zeit bedeutet

immerhin noch Platz 4 in der Welt.

In der Woche vor dem Wettkampf hatte Alhassane zusammen mit Marcel Hug und dem Schweizer Nationaltrainer Paul Odermatt ein gemeinsames Trainingslager absolviert. „Nach der knapp verpassten Paralympics-Teilnahme im letzten Jahr und einer durch Krankheiten immer wieder unterbrochenen Vorbereitung bin ich echt happy, so in die neue Saison gestartet zu sein“, so Baldé.

Eine Woche nach dem Wettkampf ging es fürbrachte Baldé erneut eine weitere Trainingswoche ins schweizerischen Nottwil mit Hug und Odermatt.

Anfang Mai glückten Alhassane bei den British Championships im englischen Stoke Mandeville Stadium Siege über 1500 m (3:27,17 min)

und 800 m (1:47,60 min) wie auch ein 3. Platz über 400 m (51,12 sek).

Damit hat der SSF-Rennrollstuhlsportler zwar die Qualifikationsnormen für die WM 2013 in Lyon noch nicht erfüllt, doch hatte Trainer Alois Gmeiner das so früh in der Saison auch noch nicht erwartet.

Augenblicklich findet das Training wieder in Bonn statt, wo der Sportpark Nord gute Möglichkeiten bietet. Als Fernziel gibt Alhassane, der Deutschland bereits 2 x bei den Paralympics vertreten hat und als Junior bereits Welt- und Europameister war, die Teilnahme an den Paralympics 2016 in Rio aus.

Nicht nur die Leichtathletik-Abteilung drückt dem sympathischen Athleten dafür die Daumen.

Alois Gmeiner

Jonas Plass neu bei den SSF Bonn



Jonas Plass und Trainer Andreas Krämer diskutieren nach dem Training auf der Tartanbahn im Stadion (Foto: Jonas Plass)

Im November 2012 durften die SSF Bonn ein neues Mitglied in ihrem Verein begrüßen: Jonas Plass.

Jonas ist seit 2004 erfolgreicher Leichtathlet der Nationalmannschaft und konnte sein Karriere-Highlight bei den Olympischen Spielen in London mit der Teilnahme an der 4-x-400-m-Staffel feiern. Viele WM-Teilnahmen und eine Bronzemedaille bei den Europameisterschaften 2012 zählen zu seinen Erfolgen.

Nachdem Jonas in seiner Kindheit mit Basketballspielen anfang, entdeckte er als junger Erwachsener seine Leidenschaft fürs Sprinten. Sein Spezialgebiet ist dabei die 400-m-Strecke. Auch vor Rückschlägen steckt der Sprinter nicht einfach zurück. So erreichte er nach mehreren Verletzungen im Jahr 2008 schon 2009 den 2. Platz über 400 m in persönlicher Bestzeit von 46,00 sek bei der DM in Ulm. 2011 konnte er dann bei der DM in Kassel endlich als Erster über die Ziellinie fliegen.

Der gebürtige Rosenheimer hat im November 2012 nach Abschluss seines Masterstudiengangs in Medienmanagement und Entrepreneurship an der Hochschule Fresenius in Köln eine Arbeitsstelle in Bonn bei der artegic AG angenommen und meistert seitdem den Spagat zwischen beruflicher Karriere und täglichem Training im Sportpark Nord.

Der 26-jährige startet seit diesem Jahr für die Stadtwerke München. Dabei hat er sich in diesem Jahr die Weltmeisterschaft in Moskau als Höhepunkt vorgenommen, bei der er und seine Staffellolegen auf eine Finalteilnahme hinarbeiten.

Falls sie den Lockenkopf im Stadion seine Runden sprinten sehen: Jonas ist immer für ein kleines Gespräch zu haben.

Mehr Informationen unter www.jonas-plass.de

Paria Mahrokh & Michael Stohldreyer

den Modernen Fünfkampf NRW und seit April Bundesjugendnachwuchstrainer im Bundesleistungszentrum Rheinland. In seiner sportlichen Laufbahn erwarb er die Trainer-A-Lizenzen Leistungssport Moderner Fünfkampf und Leistungssport Fechten.

Die Arbeit in Bonn bereitet Stefan viel Freude, weil er den sympathischen Sportnachwuchs aus dem Bonner Raum in einem schönen Umfeld fördern kann. Wir wünschen Stefan auf diesem Wege viel Erfolg dabei.

Michael Stohldreyer



Saubere Leistung mit der RVK

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

www.rvk.de | RVK-Service-Nummer: 0180 6 13 13 13
(0,20 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf)

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH

1. Jugend: Souveräner Durchmarsch in die Verbandsliga

Die 1. Jugendmannschaft ist in der Verbandsliga angekommen. Dabei war das Saisonziel bereits vor dem letzten Spieltag souverän ohne Punktverlust erreicht. Im Vordergrund stehen klare 8:0-Siege gegen TTG Witterschlick, TTC GW Fritzdorf, TV

8:0-Erfolg klar an das Bonner Team. Das Selbstvertrauen, auch das jeweils nächste Spiel zu gewinnen, stieg mit jedem Sieg.

TTC Duisdorf war zunächst wegen Spieler Michael Medovoj eine mentale Hürde. Allerdings musste dieser eine



v. l.: Kushale Fernando, Johannes Knopp, Christian Hacker und Michael Himel (liegend, Foto: Tischtennisabteilung SSF Bonn)

Refrath und BC Efferen.

Schon im ersten Spiel gegen TTG Witterschlick gelang ein Kanter Sieg. Zwar waren Christian Hacker und Michael Himel gegen Lukas Moorkamp und Johannes Knopp gegen Brochhagen und Moorkamp knapp unterlegen, jedoch setzte sich das Team beim nächsten Spiel gegen TTV Bergisch-Gladbach mit 8:4 deutlich durch. Noch klarer glückte dies beim darauffolgenden Spiel gegen TTC Troisdorf mit 8:1. Den Ehrenpunkt vergaben Hacker/Knopp im Doppel. Bei so deutlichen Siegen stiegen Teamgeist und Motivation und damit auch die Siegesquote.

Gegen TTC Fritzdorf siegte das Team mit 8:0 in Rekordzeit, 1 Woche darauf gegen den 1. FC Köln mit 8:1. Dabei gaben Hacker/Knopp wieder den Ehrenpunkt im Doppel ab. Jenseits der Saisonmitte standen jetzt schon 5 Siege zu Buche. Das nächste Spiel gegen den späteren Tabellenzweiten TV Refrath ging mit dem dritten

1:3-Niederlage gegen Michael und eine 2:3-Niederlage gegen Christian einstecken und so war Aufatmen angesagt. Hatte Kushale Fernando bisher als einziges Teammitglied noch kein Einzel verloren, gab er überraschend gegen Konrad Kunz den Ehrenpunkt zum 8:1 ab.

Im letzten Spiel gegen BC Efferen dachten sich die Spieler: „Was soll's, holen wir doch einfach noch 'nen 8:0-Sieg“ – gesagt, getan.

Der gelungene Aufstieg glückte, weil die 1. Jugendmannschaft eine gute und selbstbewusste Mannschaft ist, deren Mitglieder Sport und Freundschaft verbinden, auf die es letzten Endes ankommt. Spaß und Engagement sind das, was zählt. Erfolg ist, was dabei rumkommt, wenn man Teamgeist und Ehrgeiz beweist. Ein großes Dankeschön an Christian Hacker, der aufgrund seines Alters nicht mehr in der Jugendmannschaft spielen kann.

Johannes Knopp

2. Aufstieg knapp verpasst

Nach dem Abstieg in die Kreisliga startete die 2. Jugendmannschaft mit einer 1:8-Niederlage gegen den späteren Aufsteiger TTF Bad Honnef. Allerdings gingen die Sätze in 3 Spielen bei einer 2:1-Führung jeweils unglücklich in der Verlängerung verloren. Doch das Team raffte sich auf und sammelte ausschließlich Siege. Vielleicht hätte es mit kompletter Belegschaft gereicht, denn die Honnefer verloren überraschend 5:8 gegen SSV Bornheim. Schließlich kam die 2. Jugendmannschaft in eine 4er-Relegationsrunde mit Chance auf einen Aufstieg.

Gegen TTF Elsdorf konnten Felix Ho/Patrick Meier ihr Eingangsdoppel gewinnen ebenso wie Ho sein Einzel gegen Jakobs in 5 Sätzen. Meier war chancenlos. Unten gelangten Christoph Konitz und Daniel Kostjunin 2 schöne Siege zur 4:2-Führung. Im 2. Durchgang mussten Ho wie auch Kostjunin ihren Gegnern gratulieren. Dafür konnte Meier einen Sieg einfahren – Zwischenstand 5:5. Im finalen Durchgang punktete wiederum Ho. Kostjunin bot seinem Gegner lange einen ebenbürtigen Kampf, hatte letztlich keine Chance. Auch Konitz verlor sein Einzel. Gut, dass Meier zumindest das 7:7-Unentschieden retten konnte.

Das 2. Spiel gegen TTC Niederzier-Ellen begann wie das erste: knapper Erfolg von Ho/Meier. Ho gewann sein 1. Einzel sicher mit 3:0 und Meier unterlag 1:3. Kostjunin und Konitz konnten nicht punkten – Zwischenstand 2:4. Im 2. Durchgang wurde Ho im Spitzeneinzel überwältigt. Meier konnte mit 3:0 nochmals den Anschluss herstellen, allerdings musste Kostjunin sehr unglücklich eine Schlappe erleiden. Die beiden 0:3-Niederlagen von Konitz und Kostjunin besiegten das 3:8.

Nun musste im letzten Spiel

gegen den TV Lohmar unbedingt ein Sieg her. Allerdings hatte die Niederlage an der Psyche genagt und Kraft und Motivation schwanden. Es gelang der übliche 1:1-Start durch einen Doppelerfolg von Ho/Meier. Ho setzte sich im Einzel souverän durch, Meier gab sein Spiel 1:3 ab und auch bei Kostjunin und Konitz reichte es nicht – Zwischenstand 2:4. Ho bäumte sich auf und gewann 3:1 gegen den gegnerischen Einser, Meier unterlag 0:3 und auch Kostjunin hatte keine Chance. Doch Konitz konnte mit einem 3:1 gegen Sterker auf 4:6 verkürzen. Während Kostjunin im letzten Durchgang 0:3 scheiterte, war Ho auch in seinem 3. Einzel erfolgreich. Meier brachte das Team mit einem 3:1 noch mal auf 6:7 heran. Konitz zeigte dann gegen Zimmermann ein großes Kämpferherz, konnte aber die 0:3-Niederlage zum bitteren 6:8-Endstand nicht vermeiden.

Somit belegte die 2. Jugendmannschaft in der Endabrechnung der Relegation mit einem Punkt den 4. Platz. Dies ist gleichbedeutend mit der 8. Anwartschaft auf einen freien Platz in der Bezirksklasse, was im Normalfall nicht mehr zum Aufstieg reichen dürfte. Glückwunsch zu einer tollen Saison.

Jörg Brinkmann

Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir mittwochs von 19-20.30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann: 0228 – 679110.

Eine erfolgreiche Floorballsaison mit kleinen Schönheitsfehlern

Die SSF Dragons Bonn blicken auf eine insgesamt sehr erfolgreiche Floorballsaison 2012/13 zurück. Lediglich das Saisonfinale verlief nicht ganz nach Wunsch. In der Meisterschaft wurden die Dragons in der 2. Bundesliga Nord/West ihrer Favoritenrolle gerecht und holten sich souverän mit 36 von 42 möglichen Punkten den Titel vor den Dümptener Füchsen und dem SV Floorball Butzbach. Der eigentliche Saisonhöhepunkt war diesmal aber der Pokalwettbewerb. Mit einem 2:1-Sensationserfolg gegen Rekordmeister UHC Sparkasse Weidenfeld im Viertelfinale (vor vollen Rängen im Sportpark Nord, siehe Bericht in der Sportpalette Nr. 429/2013) zogen die Bonner ins „Final4“ ein, das Finalturnier der verbleibenden 4 Teams, das vom 02.-03. März 2013 in Chemnitz ausgetragen wurde. Im Halbfinale lieferten die Dragons erneut

einem der großen Bundesligateams ein denkwürdiges, dramatisches Spiel. Die Dragons lagen gegen die Red Devils aus Wernigerode im Mitteldrittel bereits sensatio-

den vor Ende durch ein Golden Goal die Bonner Träume vom Finaleinzug zum Platzen brachte. Es war eine Niederlage (fast) wie ein Sieg – für viele waren nach



Szene aus dem packenden Pokalhalbfinalspiel zwischen den SSF Dragons (in blau) und den Red Devils Wernigerode (rot) beim „Final4“ in Chemnitz, 02. März 2013 (Foto: Jean Fischer / Floorball Deutschland)

nell mit 5:1 in Front, ehe sich der Bundesligist doch noch in die Verlängerung retten konnte (6:6) und 16 Sekun-

diesem Spiel die Bonner der „Pokalsieger der Herzen“.

Leider war das Final4 aber auch der Wendepunkt

der bis zu diesem Zeitpunkt höchst erfolgreichen Saison. Vielleicht kostete das Pokalabenteuer mit den zusätzlichen, harten Spielen etwas zu viel Substanz. Zwar konnten die Dragons anschließend die Playoff-Halbfinalserie gegen die Saalebiber Halle noch mit viel Mühe in 3 Spielen für sich entscheiden, unterlagen dann aber im Finale 2 x den Red Hocks Kaufering (Sieger der Staffel Süd/Ost). In der Relegation um den Bundesligaauftstieg gegen die Floor Fighters Chemnitz war schließlich komplett die Luft raus: Die Dragons hatten nichts mehr zu melden und gingen sang- und klanglos mit 3:10 (auswärts) und 5:7 (zu Hause) unter.

Das Fazit von Spielertrainer Patrick Lamers fällt daher auch ambivalent aus: „Wir begannen die Saison sehr stark und waren den Ligakonkurrenten taktisch, technisch und läuferisch



Mein Verein. Meine Stadt. Meine Karte.

Die Sparkassen-BasketsCard.



Ihr Herz schlägt für die Telekom Baskets Bonn? Dann sichern Sie sich jetzt Ihre SparkassenCard im sportlichen Baskets-Design. Mit ihr können Sie zudem exklusive Preise rund um Ihren Lieblingsverein gewinnen. Mehr Infos erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen und VermögensCentern. Oder unter www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets
Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.

teilweise weit voraus. Leider konnten wir diese Fokussierung und Disziplin jedoch nicht über die Saison aufrechterhalten. Insofern blicken wir auf eine intensive, aber durchwachsene Saison zurück. Wir haben die Saisonziele zwar erreicht, aber es wäre noch deutlich mehr drin gewesen.“

Die Dragons werden somit in der nächsten Saison wieder in der 2. Bundesliga antreten. Auch wenn die Niederlagen zum Saisonende bitter schmeckten und viele Spieler, vor allem aus der jungen Garde, über den Nicht-Aufstieg schwer enttäuscht sind, muss dies nicht unbedingt das schlechtere Los für den Verein sein. Es ist nämlich fraglich, ob das Team über die notwendige Substanz verfügen würde, eine ganze Saison lang in der Top-Liga zu bestehen (einige der älteren Spieler z. B. werden eventuell nur noch eingeschränkt zur Verfügung stehen). An guten Tagen gegen die Top-Teams zu reüssieren (wie im Pokal), ist eine Sache. Im Wochenrhythmus weite Reisen und harte Spiele zu absolvieren, eine andere. Auch die Anforderungen der 2. Bundesliga stellen für ein reines



Die SSF Dragons Bonn blicken auf eine insgesamt erfolgreiche Saison zurück, auch wenn der Bundesligaaufstieg nicht gelungen ist (Foto: a.weise fotografie)

Amateurteam bereits eine Herausforderung dar.

Erfolge im Jugendbereich und im Kleinfeld

Erfreulich verlief die Saison einmal mehr im Jugendbereich auf dem Kleinfeld (KF). Das U17-Team der SSF Dragons gewann souverän die KF-Regionalliga West und freut sich nun auf die

Deutschen Meisterschaften in der eigenen Halle. Am 22./23. Juni wird erstmals in einem Finalturnier in Bonn aus 8 Teams der deutsche U17-Meister ermittelt.

Auch das U15-Team steuert auf den Titelgewinn in der KF-Regionalliga West zu. Bei den U13 meldeten die SSF gleich 2 Teams, die hinter dem TV Refrath den 2. und 3. Rang belegten.

Im Schatten der 2. Bundesliga nahm nach einem Jahr Auszeit auch wieder ein Herrenteam an der KF-Regionalliga teil, holte sich dort souverän den Titel (vor Hochdahl) und spielt nun um die Qualifikation für die gesamtdeutschen Meisterschaften.

Damen mit BL-Premiere

Die Bonner Floorball-Damen feierten in dieser Saison sogar Bundesliga-Premiere. Die Spielgemeinschaft Bonn/Holzbüttgen landete in der Fünferliga zwar „nur“ auf dem 4. Platz, konnte aber immerhin einige Punkte einfahren und unterlag in manchen Begegnungen nur denkbar knapp.

Abteilungswebsite mit Spielberichten aus der 2. Bundesliga sowie aus den Jugend- und Damenligen:

floorball.ssfbonn.de

Alle Ergebnisse und Tabellen der regionalen Ligen:

floorball-nrw.de

Website des Verbands Floorball Deutschland: www.floorball.de



Das U17-Team der SSF Dragons (Foto: Daniela Weisskirchen)

Hannes Selhofer

SSF-Athlet nimmt an Kendo-EM teil

Der 27-jährige Kastytis Belazaras, der seit anderthalb Jahren regelmäßig in der Kendo-Gruppe der SSF Bonn trainiert, qualifizierte sich für sein Heimatland Litauen für die Teilnahme an den Europameisterschaften in Berlin vom 12. bis 14. April 2013.

Kastytis startete in der Mannschaft, bestehend aus jeweils 5 Kämpfern, sowie auch in der Einzel-Wertung. Leider konnte Litauen weder in der Einzel- noch in der Gesamtwertung auf den vorderen Plätzen landen. Aber bei einer EM dabei sein zu können, ist auch eine großartige Erfahrung, insbesondere wenn sie in dem Land stattfindet, in dem man lebt.

Die Europameisterschaften wurden bereits 2 Mal, 1981 und 1990, von Deutschland ausgerichtet. 1974 fanden die Europameisterschaften erstmalig in Großbritannien statt. Seitdem hat sich vieles verändert. Inzwischen treten 30 Nationen gegen-

einander an. Für Teilnehmer aus Nationen, in denen es kaum Sportförderung für Randsportarten gibt – und hier unterscheiden sich Deutschland und Litauen nicht wesentlich –, ist es noch einmal schwerer geworden, eine Platzierung zu erreichen.

So ist es kaum verwunderlich, dass die Franzosen auch in diesem Jahr in vielen Wertungen die ersten Plätze belegten. Von der deutschen Nationalmannschaft belegte das Team der Frauen diesmal leider nur Platz 2. Im Einzel siegte eine Deutsche aus München. Bei den Männern kam Dominik Christ, der bei den SSF Bonn seine Kendo-Karriere begonnen hatte und inzwischen in London lebt wie auch arbeitet, am weitesten und zwar unter die ersten 8 Wettkämpfer.

*Monika Krämer &
Michael Stohldreyer*



EM-Teilnehmer Kastytis Belazaras (Foto: Monika Krämer)

**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

Judo – Rückblick Winter/Frühling 2013



Mitte Februar konnte sich Perspektivteam-Mitglied Maxime Junghänel (U21, -66 kg) für die Deutsche Meisterschaft im März qualifizieren, als er den 3. Platz bei der Westdeutschen Meisterschaft erkämpfte. Zwar nahm Maxime an der DM im März teil, konnte sich aller-

dings nicht platzieren. Den Sprung zur Deutschen Meisterschaft der U18 schafften Mohamed Kochih (-50 kg), der nur im Finale der Westdeutschen Einzelmeis-

terschaft (WdEM) gestoppt werden konnte, Daniel Wegner (-81 kg) mit Platz 3 auf der WdEM ebenso wie Tabea Reul (-70 kg). Dort belegten Mohammed und Tabea dann Platz 5 und 9. Daniel glückte keine Platzierung.

Kurz nach der Deutschen Meisterschaft ging es auf dem Landeseinzeltturnier der Jahrgänge 1999-2001 hoch her. Hier gewann Naima Günther (-57 kg) zum 4. Mal in Folge das Turnier. Bei den Jungen gewann Navid Jahangiri (-34 kg), während Davide Scala Zweiter wurde.

Bei den Rheinland Open Mitte März konnte sich Alissa Jagenlauf (-48 kg) erfolgreich vorzeitig gegen

alle Gegnerinnen durchsetzen. Auch Cara Junghänel feierte, als sie in der Gewichtsklasse -63 kg Bronze ergatterte.

Ebenfalls mit Bronze ging es bei dem bundesoffenen Sichtungsturnier im baden-württembergischen Backnang weiter. In der Altersklasse U15 hießen die Gratulanten Navid Jahangiri (-34 kg) und Naima Günther (-57 kg).

Eine kleine Delegation der U16-Judoka nahm am 16. Internationalen Thüringer Messe-Cup Ende April teil. Das beste Ergebnis errang Naima Günther (-57 kg) mit Platz 7.

Lief das vorangegangene Sichtungsturnier noch mäßig für die SSF Bonn, sah es am nächsten Tag beim 21. EGA-Pokal der U13 in Erfurt deutlich besser aus. Besonders stark waren dabei die SSF-Judoka Francesca Wolf (-44 kg) und Soraya Günther (+ 53 kg). Soraya verlor zwar den Auftaktkampf, doch fightete sie sich wacker durch die Trostrunde, um am Ende eine Bronzemedaille in den Händen halten zu können. Francesca Wolf gelang ein glatter Durchmarsch bis ins Finale. So konnte sie im starken internationalen Feld mit einer starken Leistung die



Silbermedaille ergattern.

Wir sind gespannt, wie es bei den Judoka um Trainer-Duo Yamina Bouchibane und Frank-Michael Günther weitergeht und wünschen ihnen weiterhin viel Erfolg.

Michael Stohldreger



Fotos: Thomas Berg (o. l.), Yamina Bouchibane

Square Dance

2 x Full (Boots) Haus bei den Square Dancern

49 Tänzer aus 14 Square-Dance-Vereinen tanzten am 26. April „Plus“ und „Mainstream“ bei Caller Osz. Auch die Students konnten bei den Basic-Tips mittanzen. Osz hatte das Thema „Venus und Mars“ verinnerlicht, brachte den Tänzerinnen und Tänzern die entsprechende Figur bei und schaffte es, dass sich alle Tänzerinnen als Venus fühlen konnten.

Die größte Tanzgruppe kam mit den Rhine Mosel Squeezers SDC e. V. aus Koblenz. Auch die kurz vor der Graduation stehenden Students des Vereins waren dabei.

2 Tage später trafen sich am Sonntagnachmittag 22 Tänzerinnen und Tänzer aus 5 Vereinen zum Tanzworkshop mit Kaffee und Kuchen im Bootshaus. Beim kurzfristig angesetzten Termin callte Herbert Neumaier und alle hatten ihren Spaß.

Im Workshopteil mit „Sin-

ging Call“ standen „Separate“ und „Boys Trade“ auf dem Plan, bei denen sich alle Level gefordert fühlten. Für die neuen SSF-Tanzanfänger wurde „Lonesome me“ auf einfachem Tanzlevel choreographiert, sodass sie auch mit den „alten Hasen“ im Square tanzen konnten.

Die größte Tänzergruppe kam von der Square-Dance-Abteilung des SCB Horrem e. V., den „Beech Birds“ aus Kerpen, die bei uns ihre Vereinswochenendtour vergnügt tanzend beendeten.

Dank dieser offenen Tanzveranstaltungen sind die SSF Studio Squares mittlerweile in der Square-Dance-Szene bekannt. Der gegenseitige Besuch der Clubs, auch in anderen Ländern, ist fester Bestandteil aller Square Dancer.

Der nächste Anfängerkurs beginnt nach der Sommerpause (genauer Termin im



Full Boots bei den Square Dancern beim Tanzworkshop mit Kaffee und Kuchen im Bootshaus (Foto: Beate Neumaier)

Internet).

Am 07.07.2013 findet von 13-17 Uhr das Sommertanzfest der Square-Dance-Abteilung im Bootshaus in Beuel statt. Von 13-15 Uhr richtet es sich an Square Dancer und

ab 15 Uhr an jedermann/frau (auch Nichttänzer), Kinder und Familien. Weitere Informationen und aktuelle Termine gibt es unter squardance.ssfbonn.de

Herbert Neumaier

LAUFEN WIE MAMA UND PAPA!



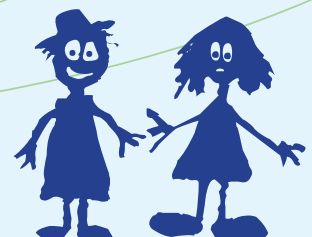
statt 50,-
im Set nur
35,-

Eltern sind Vorbilder, gerade im Sport.
Was liegt näher da als den Schuh, den Mama oder Papa zum Laufen tragen auch in Kindergrößen zu bauen.

Bunt und Cool – die BROOKS PURE Flow

- Non-marking – auch für helle Hallenböden (färben nicht ab)
- laufen sich fast wie Barfuß
- Größe 28 bis 37
- sehr gute Passform
- in den Farben: Prinzessinnen Pink, Piraten-Schwarz und Alien-Grün!

Deshalb exklusiv: Beim Kauf eines Erwachsenen-Laufschuhs erhalten Sie den Kinderschuh für 35 Euro dazu!



Active Running Center GmbH
Kölustr. 25 • 53111 Bonn
Fon: 0228 - 9 45 86 27 • Fax: 0228 - 9 45 86 28
Mail: info@runningcenter.de • www.runningcenter.de

**ACTIVE
RUNNING-CENTER**



Erfolgreiches Frühjahr bei den Tänzern

Am letzten Februarwochenende machten sich Mario Funke und Jessica Hierer trotz Schneefalls auf den etwas weiteren Weg zu den Kaiserslauterer Tanzsporttagen, um die letzten Punkte in der C-Klasse zu sammeln.

Zunächst starteten sie in der HGR-C-Latein, die mit 19 Paaren stark besetzt war. Über eine Zwischenrunde mit 10 Paaren qualifizierten sich Mario und Jessica ohne Probleme für das 6-paarige Finale. Hier gaben sie noch einmal alles, denn das Ziel war klar vor Augen. Mit 4 gewonnenen Tänzen durften die beiden dann auch strahlend ihren Pokal in Empfang nehmen.

Anschließend tanzten sie noch das HGRII-C-Turnier mit, das leider mit 3 Paaren ziemlich unterbesetzt war. Hier holten sich Mario und Jessica souverän den Sieg und damit den 2. Pokal des Tages.

Danach ließen sie es sich nicht nehmen, als Sieger der C-Klasse, auch noch die Turniere der HGR-B und HGRII-B-Latein mitzutanzten. Obwohl die B-Folgen noch nicht perfekt saßen, konnten sie trotzdem einige Paare schlagen und weitere wichtige Punkte für den Aufstieg sammeln. So fehlten den beiden am Ende eines langen Turniertages nur noch 3 Punkte für den Aufstieg in die B-Klasse.



Jessica Hierer und Mario Funke auf Platz 1 in Kaiserslautern
(Foto: Jessica Hierer)

Aufstieg in die B-Klasse

Nur einen Tag nach ihrem Erfolg bei den Kaiserslauterer Tanzsporttagen fuhren Mario und Jessica kurzentschlossen zum Casino blau-gelbessen e. V. Hier wollten sie sich die letzten, fehlenden 3 Punkte für den Aufstieg in die B-Klasse sichern.

In der HGRII-C-Latein waren insgesamt 6 Paare am Start und Mario und Jessica ließen schon in der Sichtungsrunde keinen Zweifel an ihrem Sieg aufkommen. Im Finale konnten sie dann alle 20 Einsen für sich verbuchen. Damit gewannen die beiden nicht nur das Turnier, sondern konnten auch ihren Aufstieg in die B-Klasse feiern.

Erste B-Klasse-Erfahrungen

Am letzten Wochenende vor Ostern nutzten Mario und Jessica die Chance, ihre ersten Lateinturniere nach dem Aufstieg in die B-Klasse zu tanzen, bevor es dann am Osterwochenende zum „Blaues Band der Spree“ nach Berlin gehen sollte.

Der Weg führte sie zum Rot-Weiß-Silber Bochum e. V., wo sie sich im neuen Outfit präsentierten. Zunächst begannen beide in der HGR-B, die mit 19 Paaren stark besetzt war. Trotz anfänglicher Nervosität, ob die neuen B-Programme klappen würden, zogen sie ohne Probleme in die Zwischenrunde ein. Dort belegten sie am Ende Platz 7 und verpassten somit nur ganz knapp den Einzug ins Finale.

Im anschließenden Turnier der HGRII-B fühlten sich Mario und Jessica dann schon bedeutend sicherer in den Folgen und konnten die Wertungsrichter überzeugen. Sie schlossen das Turnier mit einem 3. Platz von 6 Paaren ab, konnten im ChaChaCha einen 2. Platz ergattern und belegten im PasoDoble sogar den 1. Platz. Mit diesen tollen Ergebnissen können beide nun hoffnungsvoll nach Berlin fahren.



Jessica Hierer und Mario Funke (Mitte) sind ein eingespieltes Tanz-Duo
(Foto: Jessica Hierer)

Ostern

Am Osterwochenende machten sich 2 Paare des TTC Orion in d. SSF Bonn 05 e. V. auf den Weg nach Berlin, um sich beim traditionellen Turnier „Blaues Band der Spree“ mit Paaren aus ganz Deutschland und sogar dem Ausland zu messen.

Am Karfreitag ging zunächst das neue Paar Andy Jäger und Julia Hein in der HGR-D-Standard an den Start. Dort ergatterten sie ihre ersten Aufstiegsunkte. Am Ostersamstag tanzten die beiden dann erneut in der HGR-D-Standard und konnten erneut Paare schlagen und Punkte sammeln.

Ebenfalls am Ostersamstag traten Mario Funke und Jessica Hierer im Turnier der HGRII-A-Standard neben 43 anderen Paaren an. Mario und Jessica zogen in die 24-paarige Zwischenrunde ein, wo sie am Ende den 18. Platz belegten. Nachdem sie erst im Herbst in die A-Klasse aufgestiegen waren und in den letzten Monaten vorwiegend Latein trainiert hatten,

um sich auf den Aufstieg in die B-Klasse vorzubereiten, waren beide sehr zufrieden mit ihrem Ergebnis.

Nach einer sehr kurzen Nacht, bedingt auch durch die Zeitumstellung von der Winter auf die Sommerzeit, stellten sich Mario und Jessica dann am Ostersonntag noch der Konkurrenz in der HGRII-B-Latein. Beide waren sehr gespannt, ob sich das intensive Lateintraining der letzten Wochen gelohnt hatte. Von den 33 gestarteten Paaren gelangten zunächst 19 Paare in die 1. Zwischenrunde und im Anschluss dann 10 Paare ins Semifinale.

Mario und Jessica steigerten sich von Runde zu Runde und konnten ihr Glück kaum fassen, als sie für das Finale aufgerufen wurden. Dort standen sie am Ende sogar auf dem Podest und erreichten einen fantastischen 2. Platz. So durften sie einen der begehrten Glaspokale mit nach Hause nehmen.

Jessica Hierer

Sport Vossen

Ihr Schwimm- und Triathlon
Spezialist

www.sport-vossen.de



ZXU

maru

2006

speedo

BECK

online abtauchen

FINIS

TYR

Aqua Sphere

Salifish

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: 08.05.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 11.09.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 05.06.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 02.10.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 03.07.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 06.11.2013

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 50935 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**, Bahnhofstr. 6, 53604 Bad Honnef
- **Active Running-Center**, Kölnstr. 25, 53111 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**, Vorgebirgsstr. 5, 50389 Wesseling
- **Carboo4U Sport Vertriebs GmbH & Co. KG**, Emil-Hoffmann-Str. 55-59, 50996 Köln
- **City Fahrschule Bonn**, Bertha-von-Suttner-Platz 8, 53111 Bonn
- **Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock**, Fraunhoferstr. 8, 53121 Bonn
- **Erste Marketing-Hilfe**, Frank Schmidt-Giesecke, 0228 - 96499782
- **eyespeed | sportoptik online**, Bornplatz 9, 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr. 45, 53111 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **Maraika Laabs**, ShenDo Shiatsu, Orderstr. 25, 53332 Bornheim
- **Claudia Manz**, Shiatsu-Praktikerin, 0228 - 71010877
- **Novo GmbH**, Lievelingsweg 102-104, 53119 Bonn
- **Parfümerie & Lingerie Vollmar**, Sternstr. 64, 53111 Bonn
- **Peugeot Rheinland GmbH**, Vorgebirgsstr. 94, 53119 Bonn
- **Radladen Hoenig & Röhrig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Stefan Rausch**, Unternehmens- und Personalberatung, Kaiserstr. 34, 53113 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Gangolfstr. 6, 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Oberrnierstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, 53117 Bonn
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken: Kosmos Apotheke**, Rochusstr. 180, 52123 Bonn; **Einhorn Apotheke**, Poststr. 34, 53111 Bonn; **Adler Apotheke**, Kaiserstr. 126, 53721 Siegburg
- **Sport Olzem**, Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher, 53123 Bonn
- **Sport Vossen**, Mommsenstr. 72, 50935 Köln
- **UNIVERS & Knipper-Kimmel Reisen GmbH**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Weight Watchers**, Petra Frings, Siegburger Str. 61, 53757 Sankt Augustin
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **Yves Rocher**, Jutta Härnig, Sternstr. 10, 53111 Bonn

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

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

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

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles und interessantes Sportangebot bieten. Daher sind Änderungen und Neuerungen in den angegebenen „offenen“ Sportgruppen (z. B. wegen Anzahl der Teilnehmer, Verfügbarkeit der Übungsleiter oder Wechsel der Räumlichkeiten) manchmal auch kurzfristig möglich. Aus diesem Grund bitten wir alle Teilnehmer, sich am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord, in der Geschäftsstelle oder auf unserer Webseite (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 € für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre
- 5 € für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre und für Kinder

Zehnerkarte

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

1 Jahreskarte für 1 Angebot (nur Mitglieder)

- 30 € bis 59 Jahre, 25 € ab 60 Jahre und für Kinder

2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur Mitglieder)

- 55 € bis 59 Jahre, 40 € ab 60 Jahre und für Kinder

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur Mitglieder)

- 65 € bis 59 Jahre, 50 € ab 60 Jahre und für Kinder

Angebot (Stand: 25.04.2013)

Aquajogging

- | | | |
|------|------------------------------|----------------|
| • Mi | 10.45 - 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Mi | 11.45 - 12.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 09.00 - 09.45 Uhr (m. Musik) | Sportpark Nord |
| • Do | 10.00 - 10.45 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 10.45 - 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Fr | 10.00 - 10.45 Uhr (m. Musik) | Sportpark Nord |

Ashtanga Vinyasa Yoga für Fitte

- | | | |
|------|-------------------|-----------------|
| • Do | 09.15 - 10.30 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 |
|------|-------------------|-----------------|

Body Styling

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

Easy Aerobic

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Fr | 18.00 - 19.15 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Fatburner Aerobic

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

Fitte Kids von 3 - 6

für Kindergartenkinder (3 - 6 J.) ohne Eltern

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Do | 15.00 - 16.00 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Gesund und fit

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mi | 19.00 - 20.15 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 20.00 - 21.30 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 | 16.15 - 17.30 Uhr | Turnhalle der Karlschule |
|------|-------------------|--------------------------|

Kräftigung Tiefenmuskulatur

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Fr | 10.00 - 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Fr | 19.30 - 21.00 Uhr | Sportpark Nord |

Pilates

- | | | |
|------|-------------------|----------------------|
| • Di | 09.30 - 10.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| • Di | 20.00 - 21.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Mi | 11.00 - 12.15 Uhr | Bootshaus Beuel |
| • Mi | 17.00 - 18.15 Uhr | Ludwig-Erhard-Kolleg |

Rückenfit

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Do | 09.15 - 10.30 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Sanftes YogaPilates

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mo | 10.15 - 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Seniorengymnastik

- | | | |
|------|-------------------|-----------------|
| • Mi | 09.15 - 10.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 10.45 - 12.00 Uhr | Bootshaus Beuel |

Wassergymnastik

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Do | 19.00 - 20.00 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Wirbelsäulengymnastik

- | | | |
|------|-------------------|-------------------------|
| • Mo | 09.00 - 10.00 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 |
|------|-------------------|---------------------|

Yoga

- | | | |
|------|-------------------|-----------------|
| • Mo | 10.45 - 11.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| • Di | 10.45 - 12.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| • Mi | 09.15 - 10.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Mi | 20.30 - 21.45 Uhr | Sportpark Nord |

Yoga für den Rücken

- | | | |
|------|-------------------|-----------------|
| • Mo | 09.30 - 10.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
|------|-------------------|-----------------|

Infos zu allen Kursen an der Infotheke in der 1. Etage, im Sportpark Nord, Telefon 0228 - 676868 und info@ssfbonn.de

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

Aquafitness - Präventionskurs f. Erwachsene

Sportpark Nord, 10 E, 15 € f. Mitgl., 55 € f. Nichtmitgl., schwimmtief. In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen u. den SSF Bonn. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung bei versch. Krankenkassen möglich

- Fr 10.45 - 11.30 Uhr

Aquapower

Sportpark Nord, 10 E, 40 € f. Mitgl., 80 € f. Nichtmitgl.

- schwimmtief Do 18.30 - 19.15 Uhr
Do 19.15 - 20.00 Uhr
- stehtief Do 19.30 - 20.15 Uhr
Do 20.15 - 21.00 Uhr

Badmintonkurse f. Erwachsene

Sportpark Nord, 10 E, 10 € f. Mitgl., 45 € f. Nichtmitgl.

- Anf. Mo 20.00 - 20.45 Uhr
- Fortgeschr. Mo 20.45 - 21.30 Uhr

Bauch-Beine-Baby - Fitness f. Mütter mit ihrem Baby

Sportpark Nord, 9 E, 45 € f. Mitgl., 90 € f. Nichtmitgl., Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, Tel.: 0228-676868, E-Mail: info@ssf-bonn.de

- Do 10.45 - 12.15 Uhr

Bauchtanz

Bootshaus Beuel, jeweils 90 Minuten, f. Mitgl. 30 €, f. Nichtmitgl. 60 €, Anmeldung u. Infos in der Geschäftsstelle

- Mi 17.30 - 19.00 Uhr

Capoeira

Bootshaus Beuel (1 Ausnahme), f. Mitgl. kostenlos, f. Nichtmitgl. 40 €, (Ki.) bzw. 55 € (Erw.)

- Ki. v. 5 - 7 J. Di 16.30 - 17.30 Uhr
- Anf. (Erw.) Di 17.30 - 18.30 Uhr
- Fortgeschr. (Erw.) Di 18.30 - 20.00 Uhr
- Ki. v. 8 - 12 J. Do 16.30 - 17.30 Uhr
- alle Erw. Mi 19.00 - 21.00 Uhr Sportpark Nord

Floorball (Unihockey)

10 E, f. Mitgl. kostenlos, f. Nichtmitgl. 30 €. Infos bei Anke Tölzer: 0228 - 5594118, anke.toelzer@ssf-bonn.de

- Anf. 4 - 10 J. Mi 15.30 - 17.00 Uhr Sportpark Nord
- Anf. 4 - 10 J. Fr 17.00 - 18.30 Uhr Gottfr.-Kinkel-RS
- Anf. Erw. Mi 20.30 - 22.00 Uhr Sportpark Nord
- ♀ Anf. bis Jg. 2000 Mi 17.00 - 18.30 Uhr Sportpark Nord
- ♀ Anf. ab Jg. 1999 Mi 19.00 - 20.30 Uhr Sportpark Nord

Kung Fu

Bootshaus Beuel, Kursgebühr abhängig von Kurslänge, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann, kung-fu@ssf-bonn.de

- Ki., Anf. Mo 16.30 - 17.15 Uhr
- Ki., Fortgeschr. Mo 17.15 - 18.10 Uhr
- Anf. (Jgdl. u. Erw.) Mo 18.15 - 19.20 Uhr
- Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.) Mo 19.20 - 20.30 Uhr

Sondertraining, Organisatorisches

- Mo 20.30 - 22.00 Uhr

Laufangebote

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

Laufkurs

Bootshaus Beuel, 12 E, 2 x/Woche, 30 € f. Mitgl., 60 € f. Nichtmitgl. Bitte eigene Pulsuhr mitbringen (in Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich). Nächster Starttermin: 04.06.2013

Anf.

- Di u. Do 18.00 - 19.00 Uhr

Le Parkour

Sportpark Nord, 10 E, 35 € f. Mitgl., 70 € f. Nichtmitgl., Infos/Anmeldungen an Infotheke im Sportpark Nord, Tel.: 0228 - 676868, E-Mail: info@ssf-bonn.de

- Di 18.00 - 19.30 Uhr

Outdoor Fitness

10 E, 15 € f. Mitgl., 55 € f. Nichtmitgl.

- Di 18.30 - 19.30 Uhr Sportpark Nord
- Mo 18.30 - 19.30 Uhr Bootshaus Beuel

Schwimmkurse f. Erwachsene

Sportpark Nord, 14 E, außerhalb d. Schulferien, 60 € f. Mitgl., 110 € f. Nichtmitgl.

Anf.

- Di 18.45 - 19.30 Uhr (Schwimmanf.)
- Fr 19.00 - 19.45 Uhr (Kraul u. Rücken)

Technik

- Fr 19.45 - 20.30 Uhr (Kraul u. Rücken)

Wiederholer

- Fr 20.30 - 21.15 Uhr (Kraul u. Rücken)
- So 11.00 - 12.00 Uhr (Techn. u. Kondition)
- So 12.00 - 13.00 Uhr (Techn. u. Kondition)
- So 13.00 - 14.00 Uhr (Techn. u. Kondition)
- So 14.00 - 14.45 Uhr (Delfin)

Schwimm- u. Wassergewöhnungskurse f. Kinder

Umfangreiches Angebot, Infos in der Geschäftsstelle, freie Plätze ab 2014

Ski - Kurse f. Erwachsene

Einstieg jederzeit möglich, f. Mitgl. der Skiabteilung kostenlos, f. Nichtmitgl. u. Mitgl. anderer Abteilungen Zehnerkarte à 45 €. Infos bei Jürgen-Ludwig Block: 0228 - 690454, ski-abteilung-info@online.de

- Mo 19.00 - 20.15 Uhr Heinrich-Hertz-Europakolleg
- Mi 18.15 - 19.30 Uhr Sportpark Nord
- Mi 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 u. Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssf-bonn.de

- Di 18.00 - 19.30 Uhr

Square Dance

Bootshaus Beuel (i. d. R.), 10 E, jew. 90 Min., 10 € f. Mitgl. bis 25 J., 20 € ab 26 J., 40 € f. Nichtmitgl., 50 % Rabatt f. Geschwisterkinder, genaue Termine u. Zusatztermine unter squaredance@ssfbonn.de

Basic 1: Figuren 1-35 u. Tanz

- So 13.15 - 14.45 Uhr

Mainstream: Figuren u. Tanz

- So 11.30 - 13.00 Uhr oder Fr 17.30 - 19.00 Uhr

Intensivtermine (2 x 90 Minuten) nach Vereinbarung

Zumba

Sportpark Nord, 10 Einheiten, f. Mitgl. 30 €, f. Nichtmitgl. 60 €, Infos u. Anmeldungen in der Geschäftsstelle (Carina Gimber) oder per E-Mail carina.gimber@ssf-bonn.de

- Mi 20.00 - 21.00 Uhr
- Fr 19.00 - 20.00 Uhr

für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.; Kurse f. Anfänger u. Fortgeschrittene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Dr. Ralf Reiche: badminton@ssf-bonn.de
Kurse: SSF Bonn Geschäftsstelle: 0228 - 676868

Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu

Angebot: Stock- u. Waffenkampf, Kobudo (ab 18 J.), Selbstverteidigung, sportlicher Wettkampf, Kampfkunst
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Ute Giers

Capoeira

Angebot: Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Beuel
Auskünfte: Daniel Katayama: 0171 - 1438107

Floorball (Unihockey)

Angebot: Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule, Tannenbusch Gymnasium, 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: Training f. Ki. (ab 5 J.), Jgdl., Erw.; Judogymnastik
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Jörg Buder (Erw.): 02222 - 63060
 Yamina Bouchibane (Ki.): 02224 - 969545

Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining, Fitness f. Jgdl. ab 16 J. u. Erw.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Jens Franken: 0228 - 2437204, jensfranken@gmx.de

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben u. 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 €/Jahr, Erw. 27,20 €/Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot: Karate: Ki. ab 8 J., Jgdl., Erw.; Anfängerkurse u. Trainingsgruppen
 Ken-Do: Jgdl. ab 14 J., Erw.
Trainingsstätte: Sportpark Nord, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte: Jörg Kopka (Karate): joerg@karate.ssfbonn.de, 0163 - 7652315
 Julia Hombach (Karate): 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 €/Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 €/Jahr

Kyudo

Angebot: Japanisches Bogenschießen, ab 16 J., Anfängerkurs, Training f. Fortgeschrittene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Sven Zimmermann: 02224 - 1237190

Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte: Manuela Wahlen: leichtathletik-info@ssf-bonn.de

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf u. Breitensport

Breiten- u. Gesundheitssport
Angebot: Offener Bewegungstreff: versch. Gruppen u. Kursangebote f. Mitgl. u. Nichtmitgl., siehe ge-

Auskünfte: sonderter Flyer
 SSF-Geschäftsstelle: 0228 - 676868
Moderner Fünfkampf, Mehrkampf
Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen, Reiten; Hobbyschießgruppe f. Erw.

Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: SSF-Geschäftsstelle: 0228 - 676868;
mfk@ssf-bonn.de
 Anton Schmitz, 0228 - 664985

Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse, Leistungssport-/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

Skii

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien f. jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte: Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg
Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block: ludwig.block@web.de
 Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, skipeter@netcologne.de

Abteilungsbeitrag: 7 €/Jahr

Tai Chi

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

Tanzen

„Tanz-Turnier-Club ORION“
Angebot: Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Carola Reuschenbach-Kreutz: 0171 - 6817751
 Raphaela Edeler: 0178 - 4158208
 Michael Esser: 0160 - 91062111

Abteilungsbeitrag: 30,70 €/Quartal
Square Dance – „SSF Studio Squares“

Angebot: Square Dance, Round Dance u. v. m. – Tanzen f. 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 €/Jahr

Tischtennis

Angebot: Trainingsgruppen f. Jgdl., Sen., Hobby- u. 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 € ab 18 Jahre, Jugendbeitrag 13-15 Jahre 10 €, 16-17 Jahre 15 €

Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften f. Kinder u. Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse f. Anf.
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte: René Papenfuß: volleyball@ssf-bonn.de

Wasserball

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

Vereinsinfo

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene 138 €, Kinder 111 €

Familienermäßigung, Studentenrabatt

Aufnahmegebühr: Erwachsene 26 €, Kinder 11 €

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

Bankverbindung

Sparkasse KölnBonn

Konto-Nr.: 72 03, BLZ 370 501 98

Geschäftsstelle

Königsstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 676868

Fax: 0228 - 673333

Internet: www.ssfbonn.de

E-Mail: info@ssfbonn.de

Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage

Montag bis Freitag 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Vorstand

Prof. Dr. Lutz Thieme

Vorsitzender

Dietmar Kalsen

Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

Maike 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/in: Anne-Marie Nierkamp, Mario Knöppel

Königsstr. 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 5594112

Fax: 0228 - 5594129

E-Mail: info@sport-service-bonn.de

Praxismgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Königsstraße 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

Telefon: 0228 - 85030215

Internet: www.physio-sportpark-nord.de

E-Mail: info@physio-sportpark-nord.de

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Königsstr. 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-Gesamtschule: Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn

Fechtinternat: Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn

Freie Waldorfschule Bonn: Stettiner Str. 21, 53119 Bonn

Gestüt Aluta im Heidetal: Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim

Gottfried-Kinkel-Realschule: August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn

Heinrich-Hertz-Berufskolleg: Herseler Str. 1, 53117 Bonn

Jahnschule: Herseler Str. 3, 53117 Bonn

GGG Karlschule: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Königsstr. 235, 53117 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

Seniorenheim Josefsheide: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Sportpark Nord: Königsstr. 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tannenbusch Gymnasium: Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

Theodor-Litt-Schule: Eduard-Otto-Str. 9, 53129 Bonn

Till-Eulenspiegel-Schule: Renoisstr. 1 a, 53129 Bonn

Fitnessräume

Sportpark Nord: Königsstr. 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: Rheinaustr. 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 – 19.00 Uhr

Bistro „STARTBLOCK“

Im Sportpark Nord

Königsstr. 250, 53117 Bonn, Telefon: 0178 - 1809070

Restaurant „Canal Grande“

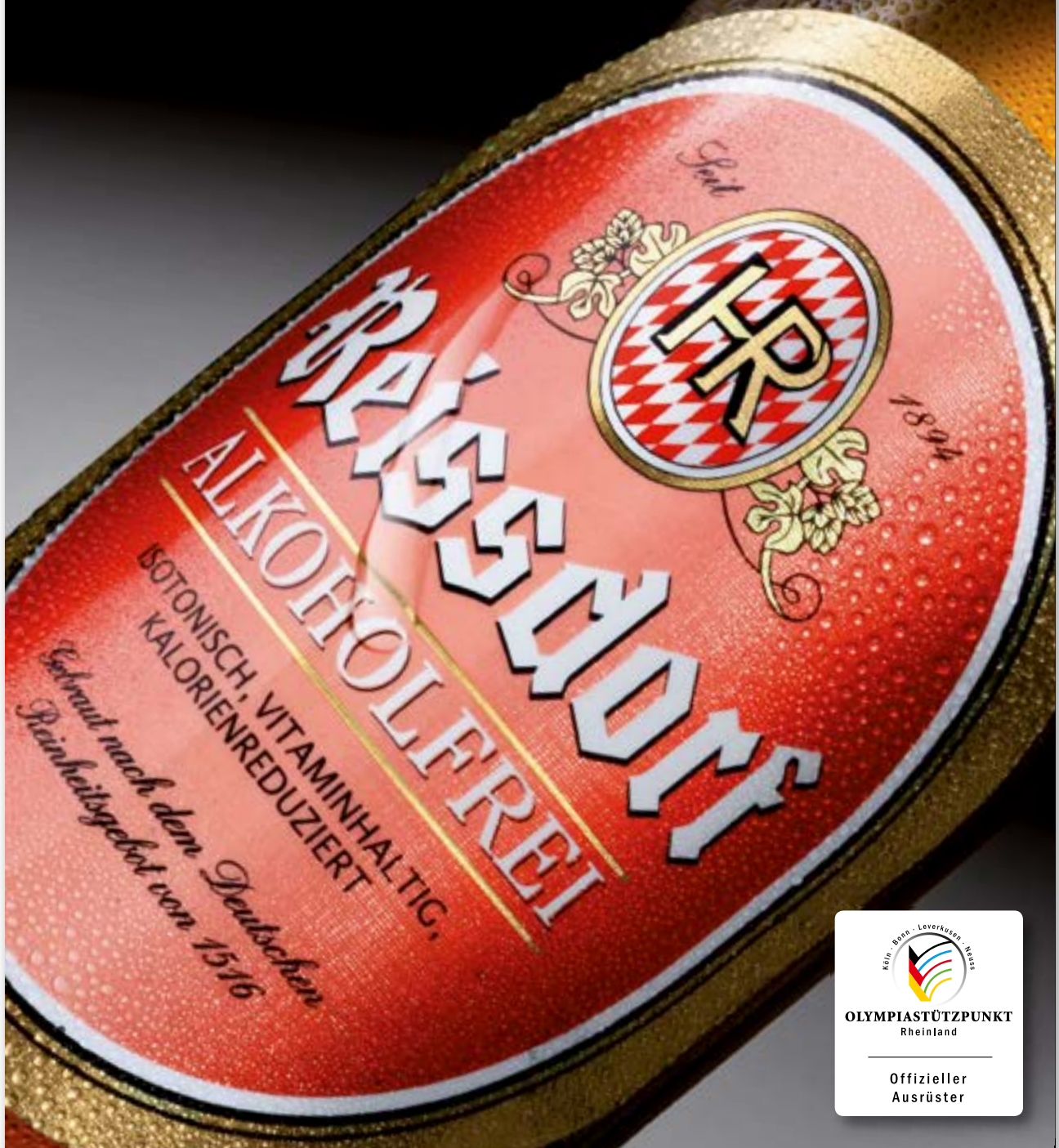
Im vereinseigenen Bootshaus

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



Das **neue** Reissdorf Alkoholfrei

Kölsche Momente frei genießen.



OLYMPIASTÜTZPUNKT
Rheinland

Offizieller
Ausrüster

KÖLNER BRAUTRADITION SEIT 1894 – PRIVAT-BRAUEREI REISSDORF

www.reissdorf-alkoholfrei.de

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



SWB

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

Wiederholungstäter!



facebook.com/
Blaue.Couch

Ausgezeichnet.

Darauf sind wir stolz: Zum sechsten Mal in Folge wurde uns vom unabhängigen „Energieverbraucherportal“ der Titel „TOP-Lokalversorger“ verliehen – insbesondere für unser gutes Preis-Leistungsverhältnis sowie die hohe Servicequalität unserer Mitarbeiter. Darüber hinaus haben wir beim Umwelt- und Verbraucherschutz sowie durch unser regionales Engagement überzeugt.

stadtwerke-bonn.de