



# Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde 1905 e. V.

431 - Herbst 2013



## Die Grenzen des Himalaya überwinden





## DAS FINDEN SIE BEI UNS:

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



**ALLES  
WAS WIR  
KÖNNEN.**

Damit  
Ihr Bad ein  
Wellness-  
Tempel wird.

Christian-Lassen-Str. 6  
53117 Bonn-Buschdorf  
Offener Sonntag\* 11.00 - 16.00 Uhr  
[www.schmidt-rudersdorf.de](http://www.schmidt-rudersdorf.de)

\*keine Beratung, kein Verkauf / Feiertags geschlossen

**Schmidt**  **Rudersdorf**  
FLIESEN ■ NATURSTEIN

|                        |    |
|------------------------|----|
| Inhalt, Impressum      | 3  |
| Aktuelles              | 4  |
| Editorial              | 5  |
| Vereinsnachrichten     | 6  |
| Perspektivteam         | 12 |
| Schwimmen              | 12 |
| Moderner Fünfkampf/    | 14 |
| Unser Sponsor          |    |
| Leichtathletik         | 15 |
| Schwimmen              | 17 |
| Tauchen                | 18 |
| Ski                    | 19 |
| Triathlon              | 20 |
| Judo/Kyudo             | 23 |
| Tischtennis            | 24 |
| Floorball              | 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](mailto:palette@ssf-bonn.de)

In der Sport-Palette wird ausschließlich aus Gründen der Lesbarkeit an einigen Stellen bei Gruppenbezeichnungen das generische Maskulinum verwendet, anstatt die jeweils männliche und weibliche Form des Begriffs zu nennen. Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Abteilungsseiten liegen in der Verantwortung der Abteilungen. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD etc. dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung der Redaktion erfolgen.

**Redaktionsschluss:** 1. Februar, 1. Mai, 1. September und 16. 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](http://www.stohldreyer.de))

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

**Papier:** chlorfrei gebleicht

**Großes Titelfoto:** Jörg Klocke und HG Weinand

**Kleine Titelfotos (v. l.):** Katharina Wigger, Familie Honnef, Michael Stohldreyer

**Fotos im Inhaltsverzeichnis:** (l., von o. nach u.): Michael Stohldreyer, Jörg Brinkmann, Stefan Rausch, (r., von o. nach u.): Michael Stohldreyer, Katharina Wigger, Erwin Welsch



## Neuer Redaktionsschluss für Winter-Ausgabe

Der Redaktionsschluss der Winter-Ausgabe der Sport-Palette wird in diesem Jahr vom 01. November auf den 16. November verschoben.

Die Lieferung der Sport-Palette wird dieses Mal voraussichtlich Mitte Dezember erfolgen.

*Michael Stohldreyer*

## Termine

|                      |                                                                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sa, 05.10.</b>    | Tischtennis: 1. Jugend, SSF Bonn vs. TTC in-deland Jülich, 15 Uhr                                                   |
|                      | Tischtennis: 1. Damen, SSF Bonn vs. TV Bergheim, 18.30 Uhr                                                          |
| <b>Sa, 12.10.</b>    | Tischtennis: 1. Herren, SSF Bonn vs. CTTF Bonn, 18.30 Uhr                                                           |
| <b>Sa, 19.10.</b>    | Übungsleiter-Fortbildung: Schadensbilder großer Gelenke und deren Trainingsmöglichkeiten, Sportpark Nord, 13-19 Uhr |
|                      | Tischtennis: 1. Damen, SSF Bonn vs. TTC GW, 18.30 Uhr                                                               |
| <b>Mi, 23.10.</b>    | Tischtennis: Vereinsmeisterschaften Hobby-spieler, Turnhalle Jahnschule, ab 18 Uhr                                  |
| <b>Fr, 01.11.</b>    | Tischtennis: Herbstwanderung, Parkplatz Turnhalle Alte Jahnschule, 9.30 Uhr                                         |
| <b>Sa, 09.11.</b>    | Traditionsabend                                                                                                     |
|                      | Tischtennis: 1. Herren, SSF Bonn vs. TV Geis-lar, 18.30 Uhr                                                         |
| <b>Sa, 16.11.</b>    | <b>Geänderter Redaktionsschluss für Winter-Ausgabe der Sport-Palette</b>                                            |
|                      | Tischtennis: 1. Herren, SSF Bonn vs. TVg. GW Porz-Eil, 18.30 Uhr                                                    |
| <b>Sa, 23.11.</b>    | Tischtennis: 1. Jugend, SSF Bonn vs. TTC Wenden, 14.30 Uhr                                                          |
|                      | Tischtennis: 1. Damen, SSF Bonn vs. TuS Eu-denbach, 18.30 Uhr                                                       |
|                      | Floorball: SSF Dragons vs. Frankfurt Falcons, Sportpark Nord, 19 Uhr                                                |
| <b>29.11.-01.12.</b> | Schwimmen: Internationales SSF Meeting im Frankenbad                                                                |
| <b>Sa, 30.11</b>     | Tischtennis: 1. Herren, SSF Bonn vs. DJK Stall-berg-Wolsdorf II, 18.30 Uhr                                          |
|                      | Floorball: SSF Dragons vs. Dümptener Füch-se, Sportpark Nord, 19 Uhr                                                |
| <b>Do, 05.12.</b>    | Nikolausfeier, Sportpark Nord, 16.30 Uhr                                                                            |
| <b>Sa, 07.12.</b>    | Tischtennis: 1. Jugend, SSF Bonn vs. TTC Bonn-Duisdorf, 15 Uhr                                                      |
| <b>Mi, 11.12.</b>    | Gesamtvorstandssitzung, Restaurant Start-block im Sportpark Nord, 20 Uhr                                            |
| <b>Mo, 16.12.</b>    | Karate: Prüfung Erwachsene und Jugend-liche, 19 Uhr                                                                 |
| <b>Di, 17.12.</b>    | Karate: Prüfung Kinder, 17 Uhr                                                                                      |
|                      | Tischtennis: Weihnachtsturnier Jugend, Turnhalle Jahnschule, 17 Uhr                                                 |
| <b>Mi, 18.12.</b>    | Tischtennis: Weihnachtsturnier Hobby und Senioren, Turnhalle Jahnschule, 18 Uhr                                     |
| <b>Fr, 20.12.</b>    | Tischtennis: Weihnachtsturnier Damen und Herren, Turnhalle Jahnschule, 18 Uhr                                       |

## Inhaltliche Änderungen in der Sport-Palette

Die Sport-Palette hat sich seit der Sommer-Ausgabe optisch gewandelt. Wie allerdings schon in der März-Ausgabe angekündigt soll es langfristig auch inhaltliche Änderungen geben, die die Attraktivität für Leser, Interessenten, Anzeigenkunden wie auch Sponsoren gleichermaßen erhöhen soll.

Zu diesem Thema haben wir einige interessante Vorschläge erhalten. Vielen Dank dafür.

Zusätzlich dazu fand auch ein Meeting zur Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit statt, bei dem ebenfalls Verbesserungsvorschläge gesammelt, diskutiert und bewertet wurden.

Natürlich benötigen wir bei der Umsetzung der geplanten Änderungen tatkräftige Unterstützung und auch ein Umdenken, was den Inhalt der Artikel anbelangt.

Denn wir möchten langfristig weg von Artikeln, die aus einer bloßen Aneinanderreihung von Ergebnisdetails wie Platzierungen, Zeit-, Meter- und anderen Angaben bestehen hin zu Artikeln mit interessanten Geschichten.

Die Artikel sollen besser lesbar und interessanter für die Allgemeinheit werden. Dabei sind folgende Neuerungen geplant.

### Geplante Neuerungen

- Abstract/Zusammenfassung am Anfang von Artikeln, damit ein schneller Überblick möglich wird
- Ergebnisse am Ende eines Artikels übersichtlich aufführen statt im Artikel eine Flut von Kennzahlen integrieren
- mehr Beiträge von Aktiven/Breitensportlern
- Aufbrechen der Abteilungsstruktur
- neue Kategorien Gesundheit und Fitness, die von Fitnessprofis gegengelesen/erstellt werden
- Vorstellung von Sport-

lern, Abteilungen, Vereinspersonal, interessanten Persönlichkeiten aus dem Verein (bspw. „gute Seele“) etc.

- Möglichkeit der Leserbriefe
- Möglichkeit der Helfer-aufrufe für Veranstaltungen etc.
- Reportagen über Reisen/Ausflüge
- Comics/Karikaturen
- Fotoreihen und -wettbewerbe

Bei Fragen und Anmerkungen sowie bei der Realisierung von Artikeln stehe ich natürlich wie immer gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf Feedback, Anregungen und Ideen an [palette@ssf-bonn.de](mailto:palette@ssf-bonn.de).

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

## Leistungssport bei den SSF Bonn

Liebe Schwimm- und Sportfreunde und liebe Eltern,

natürlich weiß auch ich als Befürworter des Leistungssports, dass jede Karriere im Leistungssport über weite Strecken von der Unterstützung und der Einsatzbereitschaft der Eltern abhängt. Sie sind die stillen Stars, denen man nicht genug danken kann für ihren großartigen Einsatz. Dank der herausragenden Vielfalt unseres Sportangebots können wir für jeden Geschmack und jede Altersklasse etwas anbieten, sei es in Abteilungssportarten oder etwa im Breiten-, Fitness- oder Wellnessport. Daher sind häufig 1 oder 2 Elternteile unserer Leistungssportler engagierte Vereinsmitglieder. Das gilt bspw. für die Eltern der Modernen Fünfkämpferin, Olympiateilnehmerin und -gewinnerin Lena Schöneborn, die Eltern der Olympia-Schwimmhoffnung für 2016 Max Pilger oder die Eltern des Modernen Fünfkämpfers und Internationalen Deutschen Meisters Matthias Sandten.

Vielleicht überlegen ja auch Sie sich, nachdem Sie die Neigung Ihres Kindes zu einer speziellen Sportart festgestellt haben, dass Leistungssport mit unterschiedlichen Trainingsphasen, Wettkämpfen und Saisonhöhepunkten eher seinen Interessen entspricht als eine weniger leistungsorientierte sportliche Betätigung. Unsere Trainer in den Abteilungen werden alles tun, um dem Wunsch nach einer guten Wettkampfvorbereitung und -betreuung zu entsprechen. In unseren asiatischen Kampfsportarten etwa gelingt die abwechslungsreiche Vorbereitung durch die Bildung von Trainingspartner-Pools mit ambitionierten Nachbarvereinen, durch die

auch die Kommunikation zwischen Vereinen gefördert wird.

Allerdings hat es der Leistungs- und Spitzensport nicht immer einfach. Aufgrund der bildungspolitischen Vorgaben geht der Trend zur Ganztagschule. Vielleicht sind Sie in diesem Zusammenhang besorgt, dass Ihr Kind in der Schule nicht optimal abschneidet oder dass eine Sportkarriere nicht so einfach zu planen ist. Natürlich unternehmen wir in dieser Hinsicht alles, um Ihre Kinder in der Schule optimal zu unterstützen – über die Kooperation im Teilzeit-Internat-Bereich bis hin zur Zusammenarbeit mit der Eliteschule des Sports im Tannenbusch-Gymnasium.

Ob die eingeschlagenen bildungspolitischen Vorgaben das halten, was sie versprechen, wissen wir heute noch nicht. Wir wissen aber, dass im Leistungssport Teamfähigkeit, Disziplin, Fleiß und Zielstrebigkeit gelehrt, gelernt und auch vorgelebt werden. Die Athleten erfahren, wie man auf Prüfungen bzw. Herausforderungen zielstrebig hinarbeitet und sie bestmöglich absolviert. Dabei sind dies natürlich alles Tugenden, die auch bei der Erreichung Ihrer eigenen beruflichen und privaten Erfolge hilfreich waren.

Bei den SSF Bonn hat der Leistungs- und Spitzensport eine Bedeutung bis ins hohe Alter hinein. Das beweisen u. a. 75 Schwimm-Masters, die dem Verein treu bleiben und zum Teil noch an Welt- oder Europameisterschaften teilnehmen oder etwa Triathlet Georg von Schrader, der bei den Ironman-Weltmeisterschaften auf Hawaii

2012 überlegen in der Altersklasse der über 75-Jährigen Weltmeister wurde. Der Kräfteverfall durch das Älterwerden hält sich so in Grenzen und Studien belegen zusätzlich die „mentalen Fitness-Vorteile“ durch Sport.

Unser Spitzensport ist tief im Vereinsleben verwurzelt und bietet erfolgreichen SSF-Leistungssportlern einige Vorteile. So können sie ab gewissen Leistungsniveaus oder als ehemalige Olympioniken unsere Fitnessräume kostenfrei nutzen oder kostenfrei an SSF-Kursen und Angeboten des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen. Pilates, Capoeira oder Le Parkour können auch sinnvoll für Leistungs- und Spitzensportler sein. Denn neu erlernte Bewegungsmuster können manchmal den entscheidenden Unterschied zur Konkurrenz bei einem Wettkampf ausmachen. Sie können auch zur Entspannung dienen wie etwa beim Yoga oder Verletzten zur aktiven Regeneration wie z. B. beim Aqua Jogging.

Dabei betonen die anderen Trainierenden immer die angenehme „sportliche“ Atmosphäre, wenn sie mit Leistungssportlern zusammen trainieren. So kann es vorkommen, dass Sie mit Olympioniken eine Trainingseinheit absolvieren. Aber keine Angst – das Niveau und die Intensität bestimmen natürlich immer die Übungsleiter.

Leistungs- und Spitzensport bei den SSF Bonn verbindet den Breiten-, Fitness- und Wellnessport mit dem Abteilungssport zu einem ganzheitlichen, „integrierten“ System. Ein gutes Beispiel ist unser Perspektivteam. Hier leben



Ferdinand Krause  
Vorstand Spitzen- und Leistungssport bei den SSF Bonn

Spitzennachwuchssportler verschiedener Abteilungen ein echtes Wir-Gefühl, und darüber hinaus schauen sie „über den eigenen Tellerrand“ hinaus. In regelmäßigen Meetings oder etwa auch in sozialen Medien teilen sie ihre Trainings-, Wettkampf- (bisweilen in Echtzeit) und persönlichen Erlebnisse miteinander und profitieren gegenseitig von der Unterschiedlichkeit der Sportarten und Persönlichkeiten. Gleiches erhoffen wir uns für unser neu gebildetes „Team Rio 2016“. Hier erhalten die Sportler, denen der Olympiastützpunkt Rheinland Chancen auf eine Teilnahme bei den Olympischen oder Paralympischen Spielen bescheinigt hat, unseren Teil der Serviceleistungen auf ihrem Weg zur erhofften Teilnahme an den „Spiele“.

Unsere Spitzensportler wissen: Ohne Breite keine Spitze. Deshalb begegnen sie den persönlichen sportlichen Erfolgen aller Mitglieder mit hoher Wertschätzung. Dem kann ich mich nur anschließen.

Ferdinand Krause

## Tischtennisabteilung gewinnt 1. Homepage-Wettbewerb

Mit 1149 Punkten haben die Tischtennisspieler den 1. Homepage-Wettbewerb der SSF Bonn knapp vor den Abteilungen Floorball und Triathlon gewonnen. Insgesamt 6 Abteilungen nahmen an der 1. Ausgabe dieses etwas anderen Wettkampfes teil. An 3 Stichtagen von April bis August beurteilte eine 5-köpfige Jury die Homepages der teilnehmenden Abteilungen.

All diese Abteilungen haben im Verlauf des Wettbewerbs intensiv an ihren Homepages gearbeitet und sie durch viele Verbesserungen deutlich attraktiver und lesenswerter gestaltet.

Nach dem 2. Stichtag entwickelte sich der Wettkampf sehr spannend weiter, denn zwischen dem Ersten und dem Dritten lagen nur 33 Punkte. So musste die Auswertung am 01. September die Entscheidung bringen.

Das Endergebnis lautet:

- **Tischtennis:** 1149 Punkte, betreut von Christoph Nussbaum/Jörg Brinkmann
- **Floorball:** 1104 Punkte, betreut von Hannes Selhofer/Jan Patocka
- **Triathlon:** 1102 Punkte, betreut von Christophe Macht
- **Karate:** 884 Punkte, betreut von Julia Hombach
- **Tanzen:** 853 Punkte, betreut von Jessica Hierer

- **Leichtathletik:** 828 Punkte, betreut von Alexander Grimm

Beim SSF Festival auf dem Münsterplatz in Bonn fand am 07. September die Siegerehrung statt, bei der die Sieger unter 3 Preisen und die Zweiplatzierten unter den verbliebenen 2 Preisen jeweils 1 Preis wählen konnten. Der verbliebene Preis ging dann automatisch an den Drittplatzierten. Dabei konnten die Abteilungen wählen zwischen:

- 1 Kletterevent (5 Personen)
- 1 Jahr freie Mitgliedschaft in beiden Fitnessräumen der SSF Bonn (5 Personen)
- 5 Menügutscheinen zu je 20 Euro im Bistro Startblock

Dabei entschied sich die Tischtennisabteilung für die 1-jährige Mitgliedschaft in beiden Fitnessräumen, um auch künftig das Fitnesslevel hochhalten zu können.

Zusätzlich dazu erhielten alle Abteilungen eine Teilnehmerurkunde.

Beim Homepage-Wettbewerb wurden die verschiedenen Homepages der Abteilungen nach folgenden formellen und inhaltlichen Kriterien untersucht und beurteilt:

- Einhaltung des Corporate Designs der SSF Bonn
- Übersichtlichkeit von Seiten-



Strahlende Sieger: Christoph Nussbaum (l.) und Jörg Brinkmann (m.) von der Tischtennisabteilung mit Arne Pöppel (r., Foto: Michael Stohldreyer)

- tenaufbau, Seiten und Beiträgen
- Strukturierung von Seiten und Beiträgen mittels Überschriften
- Einbindung von Syndikation, Bildern, Galerien, Google Maps und Videos
- Weboptimierung von Bildern und Dokumenten
- Einhaltung von Urheberrechten
- regelmäßige Aktualisierung der Homepage-Inhalte, insbesondere der Nachrichten und Termine sowie Trainings-/Kurszeiten
- ausführliche Darstellung von Sportangebot und Regeln, Abteilung, Mannschaften/Gruppen, Trainern, Übungsleitern, Ansprechpartnern etc.
- ausführliche Informationen zu Training, Trainingszeiten, Kurszeiten etc.
- Verständlichkeit der Inhalte
- sinnvolle Nutzung des internen Bereiches (sofern vorhanden)
- Sinnhaftigkeit des Angebots von Dateien zum Download und weiterführenden Links

Als Jury fungierten dabei:

- Mario Knöppel
- Anne-Marie Nierkamp
- Sascha Pierry
- Ute Pilger
- Michael Stohldreyer

Wir danken allen Abteilungen für ihre Teilnahme und ihr Engagement und hoffen darauf, dass sich an der nächsten Ausgabe des Homepage-Wettbewerbs (voraussichtlich im kommenden Jahr) noch mehr Abteilungen beteiligen werden.

*Ute Pilger und  
Michael Stohldreyer*



**PARTNER**  
für alle Vereine der Region

**GUT GERÜSTET FÜR DEN SPORT?**

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

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

**KROBER**  
Tischtennis  
Starnstr. 73 - am Friedensplatz - 53111 Bonn  
Tel.: 0228 / 63 60 68 - Fax: 0228 / 63 60 30

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

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



## 1 Jahr Fitnessraum im Sportpark Nord

Mit Sekt und Fingerfood feierte am 6. Juli der Fitnessraum im Sportpark Nord seinen 1. Geburtstag mit vielen Gratulanten. In einer fröhlichen und familiären Atmosphäre haben Mitglieder und Freunde des Fitnessraums den großen Erfolg zusammen mit dem Übungsleiter-Team gefeiert.

Seit der Neueröffnung am 2. Juli 2012 wächst die Mitgliederzahl stetig. Von 646 treuen Mitgliedern kamen bis heute 314 neue dazu, sodass wir bis dato insgesamt 960 Mitglieder im Fitnessraum Sportpark Nord zählen (Stand: 30.08.2013).

Wenn man die Mitglieder fragt, warum sie bei uns trai-

nieren, antworten sie fast einstimmig: „Weil der Raum so schön ist!“ Und das stimmt auch. Der einzigartige Blick auf das Stadion und ins Grüne, der beim Betreten des Raumes sofort ins Auge fällt (16,5 m lange Fensterfront), hat was. Das ist das eine. Das andere ist eine freundliche, nette Atmosphäre sowie ein solides, gesundheitsorientiertes Konzept und eine hervorragende Betreuung, die den Fitnessraum im Sportpark Nord ausmachen.

Wer nach unserem Team fragt, dem stehen montags bis sonntags zuverlässige, engagierte Übungsleiter bereit, die unsere Mitglieder fachkompetent betreuen und immer ein offenes Ohr für Beratungsgespräche haben. Das Team nimmt kontinuierlich an Fort- und Weiterbildungen teil, sodass die Qualität der Betreuung an der Zufriedenheit der neuen

und der Stammmitglieder gemessen werden kann. Vielen Dank an das super Übungsleiter-Team für die stete Unterstützung und eine tolle Arbeitsleistung im alltäglichen Trainingsbetrieb.

Dem „Geburtsstagskind“ wurde in den darauffolgenden Tagen weiterhin unermüdlich gratuliert. Und die Mitglieder haben bei der Gelegenheit auch ihre Wünsche an uns herangetragen, wie z. B. einen neuen Cross-trainer, zusätzliche Maschinen oder intensivere Raumbelüftung.

Herzlichen Dank an die vielen, treuen Mitglieder des Fitnessraums für das entgegengebrachte Vertrauen im 1. Jahr dieser Erfolgsgeschichte, an die Geschäftsführerin Maïke Schramm sowie an den Vorstand.

Empfehlen Sie uns weiter!

*Beate Schukalla*



Feiern das 1-Jährige: (v. l.) Beate Schukalla, Lissy Mittermüller (Mitglied im Fitnessraum), Agi Fandel (Foto: Adrian Bauz)

## Spannende Wettkämpfe beim 1. Sommerfest/Sommerturnier

Am 13. Juli fand das 1. Sommerturnier der SSF Bonn im Rahmen des Sommerfestes statt. 6 Mannschaften fighteten dabei um den Sieg. In teils recht spannenden Floorballspielen sicherten sich die Mannschaften „Die Glorreichen 7“ sowie „Team Invincible“ in der Vorrunde jeweils den Gruppensieg vor den Teams „Murphy&Spitz“ sowie unseren „Bademeistern/Vorstand“.

In den folgenden Halbfinalspielen wurden dann die Schläger beiseitegelegt und die Schuhe zum Fußball geschnürt. Denkbar knapp

setzten sich auch hier die beiden Gruppensieger gegen die jeweiligen Gegner durch und bestritten so das Spiel um Platz 1. Das glücklichere Ende hatte dann mit 2:0 das „Team Invincible“, das somit seinem Namen gerecht wurde und ungeschlagen den 1. Turniersieg beim Sommerturnier der SSF Bonn holte.

Im Spiel um Platz 3 triumphierten „Die Glorreichen 7“ gegen die Mannschaft „Bademeister/Vorstand“. Die Wasserballer landeten auf Platz 5 vor dem Team „Destroyer“.

Das Sommerfest selbst – in das das Turnier ja eingebettet war – wird in seiner nächsten Auflage sicherlich noch mehr Besucher und Teilnehmer anlocken. Dieses Mal kamen ca. 100 Mitglieder und Freunde des Vereins zum Fest und ließen sich die Wurst vom Grill schmecken.

Vielen Dank an dieser Stelle insbesondere an den Sponsor des Grillguts, die Deutsche Vermögensberatung (DVAG) und hier insbesondere an Peter Gammersbach und Daniel Link.

Der von Iris Gatzen ehrenamtlich organisierte Sport-

flohmarkt spielte ca. 100 € an Spenden ein. Diese gehen an die Hilfsorganisation CARE ([www.care.de](http://www.care.de)) und helfen Menschen in Not. Besten Dank in diesem Zusammenhang an Iris Gatzen für das Engagement sowie an Dietmar Seebus vom Bonner SC, die im Vorfeld sämtliche Kleiderspenden gewaschen hatten.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern und Besuchern des Fests und versprechen, im nächsten Jahr mit einer 2., noch besseren Auflage an den Start zu gehen.

Sollten Sie Interesse haben, am Gelingen des 2. Sommerfestes mitzuwirken, freuen wir uns über Ihre Teilnahme an einem ersten Organisationsgespräch im November. Eine gesonderte Einladung wird rechtzeitig veröffentlicht. Gerne können Sie uns Ihre Ideen und Vorschläge auch per Mail an [sascha.pierry@ssf-bonn.de](mailto:sascha.pierry@ssf-bonn.de) senden.

*Sascha Pierry und  
Ute Pilger*



10%

SSF Mitgliedsrabatt  
auf nicht reduzierte Ware



SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

## Hinter den Kulissen des SSF Festivals – Interview mit Anne-Marie Nierkamp

Nach dem Festival ist vor dem Festival, wie Ute Pilger herausfand im Interview mit Anne-Marie Nierkamp, Geschäftsführerin der Sport-Service-Bonn GmbH und Ressortleitung für abteilungs-übergreifende Projekte bei den SSF Bonn.

**Am 7.9. fand das SSF Festival zum 38. Mal statt. Wie oft warst du schon dabei?**

Das 8. Mal. Aber in diesem Jahr war ich zum 1. Mal für die komplette Organisation des Festivals zuständig. Wie viel Vorbereitung im Vorfeld notwendig ist, war mir allerdings nicht bewusst.

**Was ist das für dich das Besondere an dieser Veranstaltung?**

Das Besondere für mich ist, dass der Verein mit all seinen vielfältigen Abteilungen und Sportarten transparent und zugänglich wird für die gesamte Öffentlichkeit. Interessierte können sich informieren, Sportarten selbst ausprobieren und sich bei



SSF-Festival-Organisatorin Anne-Marie Nierkamp (l.) steht Ute Pilger (r., Vorstand Presse- und Öffentlichkeitsarbeit) Rede und Antwort  
(Foto: Michael Stohldreyer)

Gefallen ohne Aufnahmegebühr im Verein anmelden.

**Wie lange planst du die Veranstaltung im Voraus?**

Die Vorbereitungen starten immer schon direkt im Anschluss an das vorherige Festival. Das Wichtigste: die Terminabsprache mit der Stadt, um den Münsterplatz nutzen zu können. Danach müssen weitere Anträge ausgefüllt

und Genehmigungen eingeholt werden. Dann erst beginnt die weitere Planung zum Aufbau und Ablauf des Festivals.

**Das klingt nach einer Menge Bürokratie. Wofür braucht man denn alles eine Genehmigung?**

Wir müssen bspw. die Veranstaltung bei der GEMA anmelden, benötigen Zufahrtsgenehmigungen, eine

Ausschanklizenz und müssen auch Strom, Wasser und den Toilettenwagen beantragen. Es ist schon sehr viel, was man alles beachten muss. Zum Beispiel darf keine Beschallung während der Gottesdienste im Münster stattfinden – daher auch immer die 1-stündige Mittagspause im Bühnenprogramm.

**Wie organisiert und mobilisiert man alle Abteilungen für so eine Veranstaltung?**

Da es schon das 38. SSF Festival ist, ist es bei den Abteilungen bekannt und beliebt. Denn hier können sie durch den direkten Kontakt zu Interessierten neue Mitglieder für ihre Abteilungen gewinnen.

**Ist es überhaupt möglich alle Abteilungen zu präsentieren? Es sind doch sicher auch welche an den Sportpark gebunden. Wie z. B. kommt das Kanubecken auf den Münsterplatz?**

Das ist eine gute Frage. Ohne die Hilfe von wirklich vielen engagierten sowohl

**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**





haupt- als auch ehrenamtlichen Helfern würde weder das Kanubecken noch eine andere Attraktion auf dem Münsterplatz aufgebaut. Allein das Becken ist ja schon so groß und schwer.

Bereits am Vortag werden u. a. das Becken, 24 Floorballbänke, 1 Tischtennisplatte, 28 Judomatten, das Wasserballtor, die Hochsprungmatte, 65 Tische, 120 Stühle und 10 Biertischgarnituren in die SSF-Busse und Transporter der Stadt Bonn geladen. Denn auch die Mitarbeiter der Stadt Bonn unterstützen uns jedes Jahr tatkräftig.

## **Wann beginnt denn dann der Aufbau? Schlafen die Helfer überhaupt?**

Dieses Jahr konnten die Helfer etwas länger schlafen (lacht). Denn wir haben die Zelte dieses Mal von einer Firma geliehen und aufbauen lassen. So mussten wir „erst“ um 7 Uhr mit dem Aufbau beginnen.

## **Woher wissen die Helfer, wo jeder einzelne der 120 Stühle hingestellt werden muss bzw. wo sich welche Sportabteilung positioniert?**



Ohne Plan läuft da nichts, schließlich wollen wir ja nicht, dass die Tischtennisplatte bei den Tänzern steht, obwohl das natürlich wirk-

lich abteilungsübergreifend wäre (lacht).

Es gibt natürlich einen exakten Plan, wo was wann aufgebaut wird. Schließlich möchten wir eine tolles Fest bieten und das auch zeitnah und möglichst gut organisiert. In diesem Jahr mussten wir etwas enger zusammenrücken durch die Baustellen



auf dem Münsterplatz, aber dennoch haben wir für alles einen Platz gefunden.

## **Wenn alles steht, fehlt nur noch das Bühnenprogramm. Wie läuft die weitere Gestaltung des Tages ab?**

Bereits im Vorfeld werden die Abteilungen befragt, ob sie etwas auf der Bühne vorführen möchten. Dahingehend wird dann das Bühnenprogramm zusammengestellt.

Jede Abteilung erhält ca. 20 min Bühnenzeit. Für musikalische Unterhaltung sorgte in diesem Jahr, die Band AbSoulution, der SSF-Mitglied Ferenc Warnusz angehört. Als Moderator konnten

wir auch in diesem Jahr wieder Arne Pöppel gewinnen, der wie immer toll durch das Programm geführt hat. Zusätzlich müssen die Ehrungen, die Vorstellung des Perspektivteams und die Überreichung des Schecks der Sparkassenstiftung eingeplant werden.

## **Das hört sich nach einem abwechslungsreichen Programm an. Wie sieht es mit der Verpflegung aus?**

Verhungert ist bisher noch keiner (lacht). Dank unserer



## **Insgesamt wirken sehr viele SSFler mit. Bist du stolz auf das Engagement der Mitglieder?**

Ja! Es war wieder einmal toll zu sehen, wie viele engagierte und motivierte Helfer sich gefunden und auch eigeninitiativ gemeldet haben. Ohne sie wäre eine so tolle Veranstaltung nicht möglich. Deshalb möchte ich mich wirklich sehr herzlich bei allen bedanken, die uns in diesem und auch in den letzten Jahren unterstützt haben und insbesondere bei denen in den frühen Morgenstunden.

Ein wirklich ganz besonderer Dank gilt meinem Kollegen Mario Knöppel, der schon viel Vorarbeit geleistet hat, da ich erst ab März die Organisation übernommen habe. Nicht zu vergessen unsere Auszubildende Carina Gimber, die mich ebenfalls toll unterstützt hat. Ich hoffe, ich habe niemanden vergessen.

Ich freue mich auch schon auf das nächste SSF Festival am 06.09.2014.

*Ute Pilger und  
Anne-Marie Nierkamp*

## **Ist das denn nicht insgesamt mit hohen Kosten verbunden?**

Auf jeden Fall, doch unterstützen uns einige langjährige Sponsoren, die das Festival mit ihren interessanten Ständen bereichern. Ohne diese Sponsoren wäre es sicherlich schwer. Die AOK z. B. unterstützt uns an diesem Tag mit einem Kletterturm sowie Streetkicker und vervollständigt so das Unterhaltungsprogramm für Groß und Klein.



alle Fotos auf dieser Seite: Michael Stohldreyer

## Nachruf auf das langjährige Vorstandsmitglied Peter Hardt



Peter Hardt (m.) umgeben von Vereinskameraden (v. l.) Norman Woithe, Michael Lücke, Dirk Neff und Christoph Nussbaum (Foto: Jörg Brinkmann)

Peter Hardt trat den SSF Bonn am 01.01.1989 bei. Von 1989-1996, also 17 lange Jahre lang, war der Pressesprecher der Stadtwerke Bonn auch eine Art Sprachrohr für die SSF Bonn. Gut in Bonn vernetzt, mit einem klaren analytischen Blick für

den richtigen Weg bei den SSF Bonn, dazu engagiert, aber immer mitfühlend und menschlich – so haben wir Peter im Vorstand erleben dürfen. Als er dann 2006 aus dem Vorstand ausschied, wechselte er umgehend ins Präsidium der SSF Bonn, um

auch hier seine langjährige Erfahrung und Kompetenz für den Club einsetzen zu können. Neben seiner ehrenamtlichen Tätigkeit für die SSF Bonn war Peter Sportler durch und durch.

Schon früh wurde er als 13-Jähriger Mitglied beim Post-SV Bonn und verdiente sich dort seine ersten Tischtennis-Sporen. Lange Zeit bildete er zusammen mit Heinz-Willi Fritzen, der heute noch in der 4. Herrenmannschaft der SSF Bonn spielt, ein unschlagbares Duo, das es sogar bis in die Landesliga schaffte. Alle sportlichen Erfolge an dieser Stelle aufzuzählen, würde zu weit führen und würde dem Menschen Peter Hardt auch nicht gerecht. Denn mit viel Engagement hat er sich immer für den Sport eingesetzt – sei es

nun Tischtennis oder später im Volleyball oder bei seiner großen Leidenschaft, dem Autorennen in der Formel 3.

Ich habe mit Peter Hardt einen guten Freund und einen wunderbaren Kollegen verloren. Wenn wir heute von der langjährigen guten Entwicklung der SSF Bonn sprechen, dann waren es Menschen wie Peter Hardt, die mit ihrem Engagement und ihrer Kompetenz dazu beitrugen, dass der Verein sich aus einem tiefen Tal Anfang der 1990er Jahre wieder zu einem führenden Verein in Bonn entwickeln konnte.

Am 19.06.2013 ist Peter Hardt nach langer, schwerer Krankheit verstorben. Die SSF Bonn haben ihm sehr viel zu verdanken.

*Michael Scharf  
Ehrenvorsitzender*

## Kooperation mit dem Gemeinschaftskrankenhaus Bonn wird vertieft

Schon seit Jahren kümmern sich die Sportmediziner des Gemeinschaftskrankenhauses Bonn um die Leistungssportler der SSF Bonn. In Zukunft werden alle Mitglieder von dieser Kooperation profitieren können. Um das Gesundheitsrisiko beim Sport zu minimieren, legen beide Seiten sehr großen Wert auf die Vermeidung von Verletzungen und die Prävention von Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems.

Seit dem Frühjahr 2013 besteht für alle Mitglieder die Möglichkeit einer sportmedizinischen Untersuchung im Gemeinschaftskrankenhaus

Bonn. Die Untersuchungen werden im Rahmen der sportmedizinischen Sprechstunden jeweils dienstags durchgeführt und erfolgen auf Grundlage der Untersuchungsordnung des Landesportbundes:

- orthopädische Untersuchung
- kardiologische Untersuchung
- Bestimmung grundlegender Laborwerte
- EKG

Bei behandlungsbedürftigen Befunden kann eine Weiterbehandlung durch das Krankenhaus erfolgen.



**Gemeinschaftskrankenhaus Bonn**  
St. Elisabeth · St. Petrus · St. Johannes gGmbH

Der Eigenanteil bei der sportmedizinischen Untersuchung beträgt 40 €.

Im Juni fand eine erste Übungsleiter-Fortbildung zum Thema „Vorbeugung von Überlastungsschäden im Sport“ statt. Durch die Vermittlung von theoretischem Wissen und nützlichen, praktischen Tipps wurde ersichtlich, wie durch die Abänderung von Trainingsplänen derartige Verletzungen vermieden werden können.

Für die nächsten Monate ist eine gemeinsame Veranstaltungsreihe zum gesamten Spektrum der Sportmedizin geplant. Dieses Angebot richtet sich an alle Übungsleiter und interessierten Mitglieder der SSF Bonn.

Die nächsten Themen und Termine werden sein:

- Oktober 2013:  
Die Erstbehandlung von Sportverletzungen

*Ute Pilger*

## Kein Sieger bei Sommerfoto-Wettbewerb

An dieser Stelle sollten eigentlich, wie in der letzten Ausgabe der Sport-Palette angekündigt, die Gewinnerfotos des Sommerfoto-Wettbewerbs nebst Entstehungsgeschichte der Fotos sowie Portraits zu den jeweiligen Fotografen zu sehen sein.

Doch leider sind trotz zusätzlicher Aufrufs auf der Homepage der SSF Bonn

keine Fotos für den Sommerfoto-Wettbewerb in der Redaktion der Sport-Palette eingegangen.

Davon lassen wir uns natürlich nicht entmutigen, sondern werden auch in den kommenden Ausgaben der Sport-Palette Fotowettbewerbe veranstalten.

*Michael Stohldreier*

## Sommerfreizeit bei den SSF Bonn

Auch in diesem Jahr haben sich zahlreiche Kinder für die sportliche Sommerferienfreizeit der SSF Bonn angemeldet.

Etwa 40 Kinder zwischen 6 und 14 Jahren lernten an 5 Tagen bei durchgehend gutem Wetter viele unterschiedliche Sportspiele sowie Sportarten kennen. Auch das leibliche Wohl

kam dank des Restaurants Startblock nicht zu kurz. Dabei sorgte das vielseitige und abwechslungsreiche Programm, zu dem auch ein kleiner Ausflug in die Natur gehörte, für Begeisterung. Highlight der Woche war ein gemeinsamer Ausflug ins Phantasialand am letzten Tag der Ferienfreizeit.

*Oliver Stephan*



## Neues Angebot für Kinder – Kids in Action (KiA)

Kids in Action (KiA) das ist das neue Angebot für Kinder bei den SSF Bonn. Es richtet sich an Kinder ab 1 Jahr und wird zusätzlich zum Training der Abteilungen angeboten.

Kia bietet Kindern bis 12 Jahren die Möglichkeit einer breiten, sportartübergreifenden, motorischen Grundlagenausbildung.

Ziele und Inhalte der Kia:

- vielfältiges, sportartunabhängiges Bewegungsangebot
- Vermittlung von lebenslanger Freude an Bewegung und Sport
- Unterstützung einer gesunden, ganzheitlichen Entwicklung
- Ausbildung motorischer, geistiger und sozialer

Kompetenzen

- Kennenlernen der verschiedenen Sportarten
- kreative Bewegungslandschaften
- attraktive, kindgerechte Spielformen
- jährliche Durchführung eines sportmotorischen Tests
- abwechslungsreiche Ferienprogramme und Zusatzveranstaltungen
- regelmäßig stattfindende Elternabende

Informationen über Trainingstermine erhalten Sie an der Infotheke der SSF Bonn, per Telefon unter 0228 - 676868 oder via E-Mail unter [kia@ssf-bonn.de](mailto:kia@ssf-bonn.de). Weitere, interessante Informationen über die Kia und die KiA-Gruppen im Allgemeinen finden Sie auch unter [ssfbonn.de/kindersportschule.html](http://ssfbonn.de/kindersportschule.html).

Anne-Marie Nierkamp

### KiA-Gruppen

#### Kia Giraffe

- 11-12 Jahre



#### Kia Tiger

- 9-10 Jahre



#### Kia Füchse

- 7-8 Jahre



#### Kia Frechdachs

- 5-6 Jahre



#### Kia Mini

- bis 4 Jahre



Kinder bei einer motorischen Grundlagübung mit dem Ball  
(Foto: Michael Stohldreyer)

# LAUFEN WIE MAMA UND PAPA!



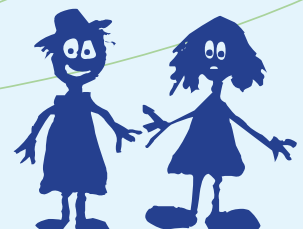
statt 50,-  
im Set nur  
**35,-**

**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**  
Kölstr. 25 • 53111 Bonn  
Fon: 0228 - 9 45 86 27 • Fax: 0228 - 9 45 86 28  
Mail: [info@runningcenter.de](mailto:info@runningcenter.de) • [www.runningcenter.de](http://www.runningcenter.de)

**ACTIVE  
RUNNING-CENTER**



## Vorstellung des neuen Perspektivteams der Saison 2013/14

Im Juli wurde das Perspektivteam 2013/14 nominiert. Nachdem 5 Athleten ihr Abitur bestanden und ihren Trainingsmittelpunkt nicht mehr in Bonn haben oder aber ihre Laufbahn beendeten, werden sie das Team verlassen:

Lutz Ackermann, Verena Ebert, Justin Kraatz, Max Pilger, Tom Pilger. Alle waren sich einig, vom SSF Perspektivteam profitiert und sportliche Ziele leichter erreicht zu haben. Mit viel Applaus und einem kleinem Geschenk

wurden die scheidenden Mitglieder verabschiedet.

Nach dem Abschied wurde es Zeit für die Vorstellung des neuen SSF Perspektivteams: Janos Bröker (Floorball), Niklas Bröker (Floorball), Hakim Dziri (Volleyball), Re-

becca Heinen (Schwimmen), Leon Heuel (Triathlon), Michael Himel (Tischtennis), Maxime Junghänel (Judo), Randi Kleebaum (Floorball), Felix Reiffenberg (Triathlon), Josha Salchow (Schwimmen), Matthias Sandten (Moderner Fünfkampf), Jan Eric Schneider (Volleyball), Deborah Schöneborn (Moderner Fünfkampf), Rabea Schöneborn (Moderner Fünfkampf)

Wir danken allen Förderern und Kooperationspartnern für Ihre Unterstützung: Bronx-Rock, Carboo4U, DVAG, Gemeinschaftskrankenhaus Bonn, OSP Rheinland, Sport Vossen, Tannenbusch Gymnasium sowie Uni Bonn. Durch die regelmäßige Berichterstattung in den örtlichen Printmedien General Anzeiger und Bonner Rundschau sowie durch den Radiosender Radio Bonn/RheinSieg wurde das Team auch in der Öffentlichkeit wahrgenommen.

*Ute Pilger und  
Sascha Pierry*



*v. l. o.: Hakim Dziri, Jan Eric Schneider, Rebecca Heinen, Leon Heuel, Felix Reiffenberg, Maxime Junghänel, Niklas Bröker, Janos Bröker, Sascha Pierry; u. Reihe v. l.: Michael Himel, Ute Pilger, Lena Schöneborn, Matthias Sandten (es fehlen Randi Kleebaum, Josha Salchow, Debbie und Rabea Schöneborn; Foto: Max Junghänel)*

## Deborah Schöneborn bei JEM und JWM

Aufgrund ihrer konstant guten Leistungen schaffte Deborah Schöneborn die Qualifikation für die diesjährigen Jugend Europameisterschaften (JEM) in Sofia/Bulgarien und Jugend Weltmeisterschaften (JWM) in Budapest/Ungarn im Modernen Fünfkampf.

Bei der JEM gelang Deborah auf Anhieb der Sprung ins Finale. Sie konnte bei sehr guten Leistungen mit Rang 28 zufrieden sein. Im Staffelwettbewerb lief es dann für Team Deutschland noch besser mit Platz 5.

In JWM-Vorbereitungslehrgängen trainierte Deborah sehr intensiv und glich Schwachpunkte aus. Diese Arbeit hat sich gelohnt, denn sie konnte ihre Leistungen nochmals steigern und verpasste die Finalrunde bei der JWM nur sehr knapp.



*Deborah Schöneborn  
(Foto: Max Junghänel)*

Gemeinsam mit SSF-Perspektivteamkollege Matthias Sandten startete sie auch noch in der Mixed Staffel bei der JWM. Nach sehr guten Leistungen im Schwimmen und Reiten konnten die beiden Wettbewerb nach Verletzungspech von Matthias leider nicht beenden.

*Ute Pilger*

## Matthias Sandten über seine JWM-Erfahrung

Wie Perspektivteam-Kollegin Deborah Schöneborn hat Matthias Sandten an den diesjährigen Weltmeisterschaften der Jugend (JWM) im Modernen Fünfkampf teilgenommen. Nach der JWM sprach der Moderne Fünfkämpfer mit Sascha Pierry über den Wettkampf, seine Leistungen bei der JWM sowie seine weitere Planung.

Dabei zeigt sich Matthias im Interview sehr selbstkritisch: „Mit nur 688 Punkten im Fechten habe ich mir selbst eine denkbar ungünstige Ausgangslage verschafft und den Abstand zur Spitze gleich in der 1. Disziplin sehr groß werden lassen. Bei so einem Start ist es schwierig, diesen Abstand durch die anderen Disziplinen auszugleichen. Ich habe dennoch alles gegeben und aufgeholt. Am Ende fehlten

leider 20 sek zum Finaleinzug“.

Laienhafter ausgedrückt kann man auch sagen: Matthias traf seine Gegner nur halb so oft, wie er selbst von ihnen getroffen wurde.

„Mindestens 800 Punkte wären ein akzeptables Ergebnis und eine brauchbare Grundlage für eine etwaige Finalteilnahme gewesen“, ordnet Matthias seine sonstigen Leistungen richtig ein.

Die Leistungen des Modernen Fünfkämpfers im Schwimmen und Combined können sich dagegen durchaus sehen lassen. Im Schwimmen kam er an seine eigene Bestzeit heran und auch das Combined (Schießen und Laufen) verlief gut.

„Ich denke schon, dass ich in den nächsten Jahren schwimmerisch und auch läuferisch an das internatio-



## Max Pilger zufrieden mit Ergebnissen bei JEM

Eine erfolgreiche, aber auch lehrreiche Zeit liegt hinter Max Pilger und seinen jungen Mannschaftskollegen des Team Deutschland. Denn die jungen Sportler mussten in Posen erst einmal die strengen Abläufe einer internationalen Meisterschaft kennenlernen und ihre eigene Wettkampfvorbereitung daran anpassen. Die Nervosität war Max anzumerken bei seiner ersten internationalen Meisterschaft. Aber von Rennen zu Rennen kamen die Sicherheit und der Spaß am Sport wieder.

Bei der Europameisterschaft der Jugend (JEM) in Polen gingen die männlichen Jahrgänge 1995/96 an den Start. Somit war Max 1 Jahr jünger als die Mehrzahl seiner Konkurrenten. Dennoch erreichte er über seine Paradestrecke, die 200 m Brust, ohne Probleme das Semifinale und steigerte sich nochmals, um dann auch den Sprung in das Finale zu schaffen. Dort belegte er dann Platz 5 (2:15,07 min).

Dank dieser neuen Bestzeit war auch Trainer Stefan Koch mit seinem Schützling sehr zufrieden.

Über die halbe Streckendistanz, die 100 m Brust, musste Max im Semifinale schon seine Bestzeit bestätigen, um in das Finale zu kommen. Damit hatte er die Zielsetzung seines Trainers schon übertroffen. Im Finale reichte dann die Kraft nicht mehr, sodass keine Leistungssteigerung mehr möglich war.

Insgesamt sprang Max 8 x in das Posener Becken. Da er auch im Vorlauf der 4-x-100-m Lagenstaffel eingesetzt wurde, trug er seinen Teil zu Platz 2 des Teams im Finale bei. Über 50 m Brust verpasste Max den Sprung in das Semifinale knapp.

Neben dem Studienbeginn im Fach Wirtschaftsmathematik hat Max seine sportlichen Ziele schon im Kopf: Qualifikation für die JEM 2014, um dann mit guten Leistungen die Qualifikation für die Heim-EM in Berlin zu schaffen.

*Ute Pilger*



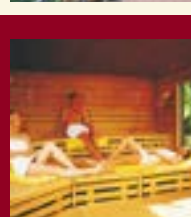
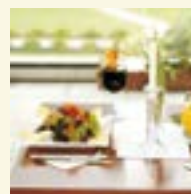
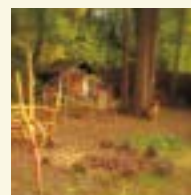
Matthias Sandten  
(Foto: Max Junghänel)

nale Niveau herankommen kann und auch werde. Aktuell fehlt mir insbesondere im Fechten noch die nötige Erfahrung auf diesem Niveau“, resümiert Matthias.

Dabei betont dabei er jedoch auch ganz klar, die

mit Trainer Kersten Palmer abgestimmte Marschroute für die nächsten Monate. „Was den Ablauf im Training angeht, so werden wir jetzt sicher nicht viel ändern. Im Gegenteil, denn ich habe diese Saison z. B. ganz bewusst und auf Anraten meines Trainers einen schwimmerischen Schwerpunkt am Bundesstützpunkt im Saarland absolviert, der mir in dieser Disziplin einen deutlichen Schub gegeben hat. Weiterhin hatten wir uns zum Ziel gesetzt, möglichst viele Wettkämpfe zu absolvieren, um entsprechende Wettkampfpraxis zu erhalten. Insbesondere auf internationalem Niveau ist das nötig, um sich mit den besten der Welt messen und Erfahrungen sammeln zu können. Daran werden wir sicher festhalten.“

*Sascha Pierry*



  
**Saunapark Siebengebirge**

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

★★★★★  
**SaunaPremium**  
DEUTSCHER SAUNA-BUND



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

**Saunapark Siebengebirge**  
Dollendorfer Str. 106 - 110  
53639 Königswinter-Oberpleis  
Tel: (02244) 9217-0  
[www.saunapark-siebengebirge.de](http://www.saunapark-siebengebirge.de)

## Beachvolleyball DM mit Jan Eric Schneider



Norbert Engemann (li.) und Jan Eric Schneider (SSF Perspektivteam, Foto: Familie Schneider)

Bereits in ihrer ersten gemeinsamen Beachvolleyballsaison konnten sich Jan Eric Schneider und Partner Norbert Engemann für die Deutschen Meisterschaften in der Altersklasse U17 qualifizieren.

Da die Meisterschaften vom 09.-11. August 2013 am Bostalsee im saarländischen Bosen stattfanden, verbrachten beide einen

großen Teil ihrer Ferien mit dem Training und der DM-Vorbereitung.

Doch die Umstellung vom Hallenboden auf ungewohnten Sand und das Spiel mit nur einem Partner fielen Jan Eric und Norbert nicht schwer, da sie auch in der Halle Teamkollegen sind. Bei der DM konnten sie dann mit einem hervorragenden 9. Platz von 24 teilnehmenden Teams überzeugen.

Auch in Zukunft planen beide, im Frühjahr und Sommer an den Beachvolleyball-Turnieren teilzunehmen.

Für die nächsten Wochen steht aber jetzt erst einmal die Qualifikation mit der Mannschaft der Jugend A auf ihrem Spielplan.

*Ute Pilger*

## Lena Schöneborn: DM, EM und WM

Nach Olympia in London schloss Lena Schöneborn ihr Studium in Business Administration und Internationalem Marketing Management mit dem Bachelor ab. Seitdem steht der Sport wieder im Mittelpunkt. Trotz wenig Training im Winter gewann Lena unangefochten die DM. Zudem nahm sie an der EM in Polen sowie WM in Taiwan teil.

Bei der EM erkämpfte sie mit ihren Teamkolleginnen Bronze in der Team- und Platz 8 in der Einzelwertung.

Bei der WM konnte sie nach dem Fechten und Schwimmen noch auf eine Medaille hoffen. Doch 3 Abwürfe beim Reiten kosteten zu viele Punkte. Dank ihrer starken Leistung im Com-



Lena Schöneborn  
(Foto: Max Junghänel)

bined belegte sie am Ende einen sehr guten 7. Rang.

Lenas neues Ziel: die Qualifikation für ihre 3. Olympischen Spiele 2016 in Rio. Dafür wird sie täglich bis zu 5 Stunden trainieren.

*Ute Pilger*

## Unser Sponsor

### Stadtwerke Bonn

Die Stadtwerke Bonn (SWB) sind schon seit 1879 für die Bonner Bürger als verlässlicher Partner in verschiedenen Bereichen aktiv. Vom Start als Bonner Gaswerk, Badeschiffe auf dem Rhein, die Pferdebahn, Hallenbäder, Verwaltungstätigkeiten, den Wiederaufbau nach dem 2. Weltkrieg bis hin zur Fernwärmeversorgung und viele andere Projekte und Tätigkeiten – die SWB haben Bonns Stadtbild geprägt.

Heute kümmert sich das Unternehmen vor allem um Energie- und Wasserversorgung, Personennahverkehr mit Bus und Bahn und die Abfallverwertung. Die SWB sind so zu einem wichtigen Grundpfeiler der Bonner Infrastruktur geworden, der einfach nicht mehr wegzudenken ist. Dafür arbeiten täglich rund 2300 Beschäftigte immer mit dem Blick darauf, die Lebensqualität der Bürger nachhaltig zu verbessern. Dabei stehen Leitwerte wie Transparenz, Fairness und Loyalität im Zentrum des Schaffens.

Seit vielen Jahren unterstützen die SWB die SSF Bonn mit Fördergeldern, die der Verein für unterschiedliche Projekte einsetzen kann.



Neben dem ÖPNV kümmern sich die Stadtwerke u. a. um die Energie- und Wasserversorgung und die Abfallverwertung  
(Foto: Stadtwerke Bonn)

Im Gegenzug sind die SWB flächendeckend bei den SSF Bonn präsent: von der Bandenwerbung im Stadion über die Homepage, die Sport-Palette, Flyer und Veranstaltungspakete bis hin zu den Mitgliedsausweisen.

In diesem Jahr ist ein Projekt angelaufen, das den SWB besonders am Herzen liegt, das sogenannte Sozialsponsoring. Dabei werden

Kinder der Offenen Ganztagschule an der Karlschule in Bonn unterstützt, die sich sonst keine Mitgliedschaft, Abteilungsbeiträge oder Sportmittel leisten können. Die SWB übernimmt für 10 Kinder Sport-Patenschaften,

um sie sportlich optimal zu fördern. Auf diese Weise ermöglichen die SWB den Kindern, dass sie die Sportart ausüben können, an der sie Freude haben. So können sie am abwechslungsreichen Vereinsleben der SSF Bonn teilhaben.

Wir freuen uns, auch in Zukunft interessante Projekte mit den Stadtwerken Bonn realisieren zu können, die – wie seit Beginn der SWB im Jahre 1879 – den Bonner Bürgern zugutekommen.

*Michael Stohldreier*



### Kontakt:

Stadtwerke Bonn  
Theaterstraße 24

53111 Bonn

Tel.: 0228 - 71112700c

Mail: [info@stadtwerke-bonn.de](mailto:info@stadtwerke-bonn.de)

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



## Gute Saison für Alhassane Baldé

Im Vorfeld des Diamonds League Meetings nahm Alhassane Baldé am jährlichen Disability Grand Prix in Birmingham (England) vor 8.000 Zuschauern teil. Beim 1.500-m-Rennen konnte er sich auf einen guten, hart umkämpften 4. Platz vorarbeiten.

Neben der Elite des Behindertensports nehmen auch nicht behinderte Sportler am prestigeträchtigen Diamonds League Meeting teil, zu dem die Sportler eingeladen werden müssen. Im ausverkauften Stadion von Lausanne (Schweiz) trieben 17.000 Zuschauer alle Sportler zu Höchstleistungen an.



Alhassane Baldé ((c) LSB NRW | Foto: Andrea Bohwinkelmann)

Begleitet von Trainer Alois Gmeiner gab Alhassane bei seinem 10. Diamonds League Meeting in Lausanne alles über 1.500 m und erreichte einen guten 5. Platz.

Zum 1. Mal wurde Alhassane auch zum Diamonds League Meeting in Paris eingeladen, das mit 52.000 Zuschauern eine imposante Kulisse im Stade de France

bot. Bei diesem tollen Event wurde er Sechster über die 1.500 m.

Mit einem sehr guten 3. Platz ging es dann bei den London Anniversary Games über eine Meile für Alhassane weiter.

Nächstes erklärtes Ziel von Alhassane Baldé ist es, seine Marathon-Bestzeit von 1:37 h zu verbessern. Gelegenheit wird sich dabei am 27.10.13 beim Oita Marathon (Japan) bieten. 2014 geht es mit der IPC EM in Swansea (Wales) weiter, bevor er sich auf die Paralympics 2016 in Rio de Janeiro vorbereiten wird.

Michael Stohldreyer

## Jannis Honnef 4 x erfolgreich

Der 10-jährige Rennrollstuhlsportler Jannis Honnef nahm am 17. August in Nottwil an



Jannis Honnef  
(Foto: Familie Honnef)

der Schweizer Meisterschaft der Junioren teil. Saß er noch am selben Morgen mit seinen Eltern im Auto und reiste gut gelaunt aus dem Urlaubsziel im Südschwarzwald in die Schweiz, konnte er sich schon wenig später noch mehr über seine exzellenten Leistungen freuen. Denn Jannis gewann trotz der Hitze alle Rennen, an denen er in der U16 teilgenommen hatte. So hieß es 4 x Platz 1 für ihn. Zusätzlich dazu konnte er sich im Vergleich zum Vorjahr deutlich steigern.

Ein solcher Saisonabschluss spornt natürlich an, die Leistungen im nächsten Jahr noch einmal deutlich nach oben zu schrauben. Daran wird er mit Alois Gmeiner und Rennrollstuhlsportler Alhassane Baldé kräftig arbeiten. Zurzeit trainiert er dafür 1 x pro Woche mit den beiden und manchmal noch 1 x zusätzlich mit seinem Vater.

Jannis wohnt in Leubsdorf bei Linz am Rhein und besucht die 5. Klasse des Wilhelm-Remy-Gymnasiums in

Bendorf bei Koblenz. Neben dem Rennrollstuhlsport steht auch Basketball bei ihm hoch im Kurs.

Wir wünschen Jannis für seine Zukunft alles Gute und hoffen, noch oft von ihm zu hören.

### Platzierungen

- 1.: 100 m, 21,76 sek
- 1.: 200 m, 42,92 sek
- 1.: 400 m, 1:24,80 min
- 1.: 800 m, 2:54,15 min

Michael Stohldreyer

## Viel Spaß beim SSF-Nachwuchssportfest der Leichtathleten

Im Juni stand eine Leichtathletikveranstaltung im Sportpark Nord ganz im Zeichen des Nachwuchses, das SSF-Nachwuchssportfest.

Zum 1. Mal führte die SSF-Leichtathletikabteilung eine Veranstaltung nach den neuen Richtlinien der Kinderleichtathletik des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) durch.

In der Altersklasse U8 konnten sich die Kinder an den Disziplinen Hindernis-Sprint-Pendelstafel, Hoch-Weitsprung, Schlagwurf und 30-m-Sprint versuchen. Da in dieser Altersklasse leider nur eine Mannschaft ange-

treten war, blieb der Sieg unangefochten bei den Kindern der SSF Bonn.

In der Altersklasse U10 kämpften 5 Mannschaften um die Punkte. Nach einer knappen Entscheidung im abschließenden Biathlon-Rennen, setzten sich auch hier die Kinder der SSF durch.

Ab Mittag fanden die Wettkämpfe der Altersklassen U12 bis U16 statt. 124 Kinder und Jugendliche aus 12 Vereinen kämpften trotz der kühlen Temperaturen hoch motiviert um die besten Weiten, Zeiten und Höhen. Beim Einlagelauf über 3 x 800 m schafften Rabea und De-



Siegerehrung in der Altersklasse U12 (Foto: Dominik Wöhleke)

borah Schöneborn sowie Vera Hörauf in 7:22,81 min die Norm für die DM in Ulm.

Eine Übersicht aller Disziplinen gemäß der neuen

Richtlinien des Deutschen Leichtathletik-Verbands finden Sie unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de).

Manuela Wahlen



# *In Bewegung bleiben mit der RVK*

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

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

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH



## Swans Cup 2013: Saisonabschluss

Vom 13. bis 14. Juli veranstaltete der SV Ertstolz-Niederaußem in Bergheim den Swans Cup. Traditionell wird dieser letzte Termin der Saison als Abschlussveranstaltung der Schwimmabteilung der SSF Bonn genutzt. Dabei standen diesmal der eigent-

liche Wettkampf, Zeiten sowie Platzierungen nicht im Mittelpunkt. Denn wichtiger waren der richtige Platz des Zelt, Sonnenbaden, Wasserschlachten, Fußball und vieles mehr.

Über 100 Aktive, Eltern, Geschwisterkinder, Trainer und

Teile der Abteilungsleitung versammelten sich am ersten Wettkampftag bei Sonnenschein und lauschigen Temperaturen zum Grillen und Quatschen.

Neben leckeren Steaks und Würstchen gab es ein köstliches und äußerst vielfältiges

Büffet – zusammengestellt von den Eltern der Schwimmkinder. Grillmeister, Veranstalter der SSF-Reise und Technikprofis beim Swans Cup waren dabei Sebastian Höfer und Markus Patt, denen an dieser Stelle unser Dank gebührt. Bis in den späten Abend wurde über dieses und jenes bei kühlem Bier oder anderen Getränken geplaudert und die vergangene Saison besprochen oder auch nicht.

Nach lange Sommerpause starten jetzt alle Schwimmerinnen und Schwimmer mit neuem Schwung und neuem Cheftrainer in die Saison 2013/2014.

Verabschieden wollen wir uns von allen Aktiven, die ihre Laufbahn beendet haben oder die aus verschiedenen Gründen vereinstechisch umgezogen sind. Auch ihnen wünschen wir viel Glück in der neuen Saison bzw. im Studium oder beim Berufseinstieg.

*Josephin Schlaefke*



Die SSF-Schwimm Mannschaft (Foto: Thomas Fischer)

## Neuer Cheftrainer in Schwimmabteilung

Betrifft man in dieser Woche das Bad des Sportparks Nord während der üblichen Trainingszeiten der Schwimmgugend, so tönt eine ungewohnte, kräftige Stimme durch die alte Halle. Ein mittelgroßer, athletischer Herr mit weißem Haar steht am Beckenrand und erläutert den aufmerksamen Schwimmern die Feinheiten der 4 Schwimmtechniken oder der verschiedenen Startsprünge: Es ist Peter Fischer, der neue Cheftrainer, in voller Aktion und bei seiner liebsten Beschäftigung.

Aus Frankfurt ist er am 26. August 2013 zu uns gekommen, um, wie er sagt, „sich einer neuen Herausforderung zu stellen“. Aus Münster stammend hat er lange als Polizeibeamter gearbeitet und während dieser Zeit – zunächst als Hobby – jugendliche Athleten und deutsche Spitzenschwimmer

sehr erfolgreich betreut, wie z. B. Otylia Jedrejczak, Lars Conrad und Thomas Rupprath, um nur einige wenige zu nennen. Vor 3 Jahren wollte er eigentlich schon mit der Arbeit am Beckenrand aufhören, konnte aber schließlich einem Ruf nach Frankfurt nicht widerstehen.

Nun können unsere jungen Athleten von seiner mehr als 35-jährigen Erfahrung als Schwimmtrainer ausgiebig profitieren. Peter Fischer möchte die Wünsche der jungen Athleten mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln verwirklichen.

„Das Umfeld stimmt“, sagt er und verweist auf die gute Infrastruktur in Bonn (50-m-Bahn, Stadion, Kraffraum, Physiotherapie etc.). Mit der entsprechenden Motivation der Athleten möchte er ihr Leistungsvermögen noch deutlich steigern. Dazu ist

ein zielgerichtetes, umfangreiches Training erforderlich.

Aber, auch das machte er den Schwimmern bei seiner einführenden Mannschaftsbesprechung sehr deutlich, „Schule geht immer vor“. So gab es einige verwunderte Blicke unter den Jugendlichen, als er ankündigte, auch regelmäßig einen Blick auf ihre Zeugnisse werfen zu wollen, was an anderen Leistungsstützpunkten bereits durchaus üblich geworden ist.

In der nächsten Zeit stehen viele Technikübungen auf dem Wochenprogramm, um die besten Voraussetzungen für ein effektives Training und ein gutes Leistungsniveau für die Wettkämpfe in der kommenden Saison zu schaffen.

Der bisherige Cheftrainer Stefan Koch wird vor allem im Kinder- und Nach-



Peter Fischer (Foto: Birgit Veil)

wuchsbereich weiter für die Schwimmabteilung arbeiten. Für sein Engagement in den letzten Jahren möchte ihm die Abteilungsleitung an dieser Stelle ganz herzlich danken.

Dem neuen Trainerteam und den jungen Athleten wünschen wir viele bunte Medaillen und gute Platzierungen.

*Birgit Veil*

## Frischlinge bei den SSF Glaukos

Gute Trainingsmöglichkeiten, bevor es für uns Tauchfrischlinge ins Freigewässerging, bot das Indoor-Tauchcenter „dive4life“ in Siegburg. Begleitet von unseren Tauchlehrern übten wir Standards wie Abtauchen (besonders für mich als „der Korken“ wichtig) Hilfeleistungen unter Wasser, Tarieren und den kontrollierten Aufstieg.

Unsere 1. Erfahrung im Freigewässer folgte im Hitdorfer See in Leverkusen, der nicht sehr tief, aber dafür recht trübe ist. Hier gibt es keinen Wellengang, keine Strömung, nicht einmal ein Seeungeheuer. Dafür war das Wasser an diesem Tag recht frisch.



Ausflug ins Freigewässer (Foto: Erwin Welsch)

Dank der guten Betreuung unserer Tauchlehrer gingen wir im trüben Wasser nicht verloren und konnten das Gelernte im See noch einmal üben.

In den folgenden Nachgesprächen bzw. Nachbriefings setzten wir uns kritisch mit dem Erlebten auseinander. Aber natürlich hatten wir auch unseren Spaß.

Unser 2. Erlebnis am und im See war getrübt, da das Wetter nicht so toll war. So wurden wir schon beim Umziehen teilweise nass. Dennoch machte es Spaß, das Gelernte noch weiter zu vertiefen. Hinzu kam jetzt noch die Rettungsübung. Die besagte Übung hatten wir zwar

in der Theorie schon besprochen und im Bad bereits geübt, allerdings noch nicht im Freigewässer. Unsere Tauchlehrer hatten uns gut vorbereitet, sodass es keine Schwierigkeiten gab. Auch der Transport über Wasser gelang uns gut. Das Problem begann an Land. Schwergewichte wie Sven Müller und mich an Land zu

„zerren“ ist eine Herausforderung, die aber gelang.

Nach 5 Tauchgängen in Freigewässern hatten wir den Stern zum CMAS 1\*-Taucher erlangt. Und zum Erfolgreichen Abschnitten hatte Christina Trias y Eisenberg für uns alle einen Kuchen gebacken.

Unser Dank gebührt den Tauchlehrern, die sich viel Mühe gemacht haben, uns das Tauchen beizubringen.

### Frischlinge:

Christina Trias y Eisenberg, Christine Groß, Christoph Meissner, Sven Müller, Torsten Schoppe, Erwin Welsch

### Tauchlehrer:

Babett Drees, Miriam Fellner, Pascale Kube, Arno Wertenbruch, Jochen Müller-Georgè, Rainer Meyer

Uns allen für die Zukunft, gut Luft!

Erwin Welsch

## Sommerfest an der Aggertalsperre

Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich 14 Taucher zum diesjährigen STA-Glaukos-Sommerfest an der Aggertalsperre. Neptun spendierte super Sichtweiten mit überraschend vielen Fischen. Nach 1-2 Tauchgängen ging es dann zu dem naheliegenden Campingplatz in Lantenbach, wo der Abend nach dem Zeltaufbau mit einem ebenso schönen Grillfest endete. Am nächsten Morgen wur-

den wir wieder mit ebenso guter Sicht und mindestens genauso viel Fisch wie am Vortag belohnt.

Nach diesem wunderschönen Wochenende heißt es vielen Dank an alle für die mitgebrachten Leckereien für unser Buffet. Besonders gefreut hat uns, dass unsere neuen CMAS\*-Taucher so zahlreich erschienen sind.

Jennifer Walgenbach

## Abgelegte Prüfungen

Wir gratulieren zum bestandenen CMAS\*-Taucher:

- Gloria Ketterle und Justus Kinzel (STA-Glaukos Jugend)
- Christine Groß
- Christoph Meißner
- Sven Müller
- Torsten Schoppe
- Cristina Trias y Eisenberg
- Erwin Welsch.

Für sie alle kann es nun mit dem Tauchen so richtig los-

gehen. Herzlichen Glückwunsch! Wir wünschen Euch viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.

Ganz besonders gratulieren wir unserer neuen Tauchlehrerin (TL1) Miriam Fellner zur bestandenen Prüfung! Wir wünschen dir viel Erfolg und Spaß bei der zukünftigen Vereinsarbeit bei den STA Glaukos.

Abteilungsleitung STA Glaukos

**Pauke**  
**LIFE**  
**Kultur Bistro**  
Essen, Trinken & Kultur  
Endenicher Straße 43, 53115 Bonn  
0228 969465-0 info@pauke-life.de

**Alkoholfrei**

- Mittagstisch ab 11:30 Uhr
- Sonntags Frühstücksbuffet 10:00 bis 14:00 Uhr
- Live Events
- Previews
- Kabarett
- Comedy
- Wednesday Night Live
- Familienfrühstück
- Tango Argentino
- Salsa
- Philosophisches Café
- Ausstellungen
- Lesungen

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag  
8:30 - 22:00 Uhr  
Sonntag  
10:00 - 14:00 Uhr  
bei Veranstaltungen länger  
[www.pauke-life.de](http://www.pauke-life.de)



## 40 Jahre Skiabteilung

Die Entstehung der Skiabteilung geht auf Initiative von Käthe Ziertmann zurück. Sie traf beim Schwimmen regelmäßig Günter Müller, der zu der Zeit Übungsleiter beim Westdeutschen Skiverband (WSV) war. Trotz der Skepsis über den Bedarf einer Skiabteilung und den Mangel geeigneter Trainingsmöglichkeiten im näheren Umfeld stimmte Günter Müller zu, zunächst die Skigymnastik zu übernehmen und über den WSV Skifahrten zu organisieren. Käthe Ziertmann handelte sofort und rief eine Gründungsversammlung ein, zu der etwa 24 Gründungsmitglieder kamen. Sie wurde die 1. Abteilungsleiterin der Skiabteilung.

Alles begann regelmäßiger Skigymnastik. Allerdings mussten die ersten Übungsstunden am Beckenrand des Schwimmbads im Sportpark Nord abgehalten werden. Es kostete alle ein Stück Überwindung, während der offiziellen Schwimmzeiten vor Publikum „herumzuzappeln“. Doch die Mitglieder der Skiabteilung hielten durch und schafften es dann doch, einige Zeit später in einer Sporthalle unterzukommen.

In den ersten Jahren wurde jeden Winter ein Hüttenabend mit Filmvorführungen und Quizspielen mit schönen Preisen sowie anderen Höhepunkten veranstaltet. Diese Hüttenabende waren ein guter Werbeeffekt für die Skiabteilung und führten nebenbei zu neuen Freundschaften. Dank alljährlicher Skifreizeiten in die Alpen bis Mitte der 1980er, organisiert von Günter Müller über den WSV, bildete sich ein harter Kern an Mitgliedern. Parallel dazu entstand auch eine Langlaufgruppe, die unter der Leitung von Oswald Schindler (zeitweise auch Abteilungsleiter der Skiabteilung) mehrmals auf der Bonner Hütte in Kärnten gemeinsam Urlaube verbrachte. Darüber hinaus nahm eine Reihe von Mit-

gliedern ab November 1975 beim alljährlichen Frühwinterskilauf in St. Moritz teil.

Von 1988 an organisierten Siegfried Hahlbohm und Günter Müller eigene Skifreizeiten mit bis zu 50 Teilnehmern jährlich. Die erste führte nach Lienz in Osttirol. Dort gab es leider keinen Schnee im örtlichen Skigebiet. Notgedrungen führten alle jeden Tag mit dem Bus in das Skigebiet von Heiligenblut. Die Heimfahrten waren immer feucht fröhlich mit vielen Späßchen und Tanzeinlagen zwischen den Sitzen. Alle hatten Riesenspaß. Das hatte sich herumgesprochen und somit gelang es mühelos, Teilnehmer aus den eigenen Reihen für die folgenden Fahrten zu gewinnen.

Angel- und Drehpunkt waren dabei immer die wöchentlichen Gymnastikstunden. Zusätzlich haben Grillfeste, Wanderungen und Fahrradtouren das Vereinsleben im Sommer bereichert.

Neben vielen anderen Helfern und Unterstützern ist besonders Siegfried Hahlbohm hervorzuheben. Er hatte die Skiabteilung von Beginn an mit geprägt und vorangebracht. Über die Jahre hatte er sich, zeitweise auch als Abteilungsleiter der Skiabteilung, durch die Übernahme von Trainingsstunden und die Organisation von Skifreizeiten in den Alpen sowie viele andere Aktivitäten verdient gemacht. Auch hatte er vielen Mitgliedern mit seinem wöchentlichen Lauftraining im Kottenforst zu Fitness und Spaß am Joggen verholfen.

Daneben fällt oft auch der Name von „Uki“ (Ulrike Dieminger), wenn ältere



Auf ihre Initiative geht die Gründung der Skiabteilung der SSF Bonn zurück: Käthe Ziertmann bei ihrem 85. Geburtstag, links daneben Peter Krause (Foto: Skiabteilung SSF Bonn)

Skiabteilungsmitglieder von „früher“ erzählen. Ulrike Dieminger war lange Zeit Trainerin für Jugendliche und junggebliebene Mitglieder der Abteilung und hat neben vielen anderen über Jahre aktiv Werbung für die Skiabteilung betrieben.

Im neuen Jahrtausend gewann Abteilungsleiter Christian Krause 2001 mit dem „Gimminator“ Werner Klemm einen Trainer für die Skiabteilung, der über 8 Jahre ein ganz neues Fitnesstraining anbot, das „Dynamische Fitnesstraining“. Die Art von Training stellte erstmals die allgemeine Kräftigung und Fitness viel stärker in den Vordergrund als die spezielle Fitness zum Skifahren. Dadurch konnten viele

neue und auch junge Mitglieder gewonnen werden.

In der Folgezeit gab es zusätzliche Sportangebote wie etwa das Inlineskaten, den Laufftreff oder die Ausweitung der Trainingszeiten und Ersatzprogramme in den Sommerferien. Skireisen werden auch heute noch durchgeführt, jedoch meist im kleineren Rahmen mit Selbstanreise.

Wir können stolz sein auf die bisherige Entwicklung und den Erhalt der Skiabteilung. Dies ist letztendlich unseren Trainern und all den ehrenamtlichen Helfern der Skiabteilung zu verdanken.

Jürgen-Ludwig Block  
Abteilungsleiter Ski



**SKI & FUN**

Jeweils mit 10% Frühbucherrabatt

Wintersportfreizeiten in den Weihnachtsferien, zu Karneval & in den Osterferien

Sportausrüstungen – Verleih – Service

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

www.ski-und-fun.com      Tel.: 0151 - 64020241

**PARTNER**  
der Sport-Palette

## Die Grenzen des Himalaya überwinden – Jörg Klocke bezwingt Gasherbrum II

Ein ganz besonderes Erlebnis und eine riesige sportliche Herausforderung erlebte Jörg Klocke, SSF-Triathlon-Masters, im Juli – die Besteigung des 8035 Meter hohen Gasherbrum II im Himalaya.

Warum steigt man auf 8000er? Diese Frage hört Jörg Klocke fast immer, wenn er von seinen Plänen vor der Tour und von den anschließenden Erlebnissen berichtet. Diese Frage lässt sich genauso schwer beantworten wie die Frage „Warum machst Du einen Ironman?“. Die Idee, einen 8000er zu erklimmen, kommt nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über viele Jahre hinweg. Es ist wie beim Triathlon: Erst kommt der „Jedermann“, dann die Kurzstrecke, als nächstes die

Mitteldistanz, danach eine Langstrecke und irgendwann ein Ironman.

Vergleichbar läuft es auch beim Höhenbergsteigen. Über die Ostalpen ging es für Jörg erst in die Westalpen, dann auf die ersten 5000er und 6000er in Ecuador und anschließend 1997 auf den höchsten Berg in Südamerika, den Aconcagua (6962 Meter). Seitdem war der Traum vom 8000er im Hinterkopf fest verankert. Allerdings sollte es noch 16 Jahre dauern, bis er in Erfüllung ging. Zwar war Jörg bereits 2011 am Broad Peak (8051 m, gehört zur Gasherbrum-Berggruppe) unterwegs, doch musste er den Gipfelaufstieg bei 7800 m wegen extremer Lawinengefahr abbrechen.



HG Weinand und Triathlon-Master Jörg Klocke auf dem Gasherbrum II (8035 m), im Hintergrund Broad Peak und K2 (Foto: Jörg Klocke und HG Weinand)

Der Gasherbrum II im Norden Pakistans, direkt auf der Grenze zu China, steht auf Platz 13 der höchsten Berge der Welt. Die gesamte Expedition dauerte 8 Wochen, wobei alleine die Anreise bis zum Base Camp fast 2 Wochen beanspruchte. Unterwegs war Jörg mit seinem Trainingskumpel HG Weinand aus Sankt Augustin sowie weiteren 8 Teilnehmern, überwiegend aus dem Alpenraum.

Nach einer insgesamt 3-wöchigen Akklimatisationsphase erreichten am 18. Juli 7 Teilnehmer der Gruppe den Gipfel während eines der wenigen kurzen Wetterfenster. Zum Vergleich: Auf den Gipfel des Mount Everest steigen pro Jahr inzwischen

über 500 Menschen, auf den Gipfel des Gasherbrum II nur 25 Menschen pro Jahr.

Und was macht Jörg 2014? Die diesjährigen Top-Platzierungen der SSF-Masters verteidigen.

Stefan Rausch

## Der Breitensportler als Leistungssportler

Eine tolle Leistung hat Breitensportler Marco Kock vollbracht.

Marco hat zum 5. Mal am Ironman auf Lanzarote (3,8 m Schwimmen/180 km Rad/42 km Laufen) teilgenommen. Dabei hat er 2500 Höhenmeter bei viel Wind



Marco bei einer Trainingsfahrt vor dem Mirador del Rio, Lanzarote (bei km 110, Foto: SSF Bonn Triathlon)

zurücklegt. Nicht umsonst zählt der Lanzarote Ironman zu den härtesten Triathlons der Welt.

Glückwunsch!, Marco

Stefan Rausch



Den FC immer dabei.  
Mit der  FC-Card.

 Sparkasse  
KölnBonn

Mit der Sparkassen-FC-Card haben Sie den FC immer dabei, und Sie sichern sich die Chance, unvergessliche Momente mit dem 1. FC Köln zu gewinnen. Holen auch Sie sich „rut un wieß“ in Ihr Portemonnaie. Mehr Infos in unseren Geschäftsstellen und unter [www.sparkasse-koelnbonn.de](http://www.sparkasse-koelnbonn.de) im Internet. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**



## Damen belegen 6. Platz in 1. Bundesliga



Annika Peiler (v.) und Eva Augustin (h., Foto: Stefan Rausch)

Nach 2 Monaten Wettkampfpause startete die 1. Damenmannschaft der der SSF Bonn Ende August beim Finale der Triathlon Bundesliga. Austragungsort der Sprintdistanz über 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen war der Maschsee Triathlon in Hannover. Gleichzeitig wurden dort die Deutschen Meister über die Triathlon-Sprintdistanz ermittelt.

Endgültig erreichte das SSF Bonn TEAM artegic Platz 6 in der Abschlusstabelle – ein unerwartet gutes Endergebnis. Denn die Mannschaft stieg erst im letzten Jahr von der 2. in die 1. Triathlon Bundesliga auf.

Der Seriensieger der letzten Jahre, das Ejot Team Buschhütten, konnte dabei auch 2013 wieder die Deutsche Meisterschaft ins Siegerland holen. Ausgestattet mit den besten Athletinnen des Weltcups war der Sieg dieses Teams am Ende ungefährdet.

Ins nächste Jahr blicken die Mädels nun mit Vorfreude. Über den Winter werden sie insbesondere an der Schwimmperformance arbeiten, um in der kommenden Saison als eine der wenigen Mannschaften der Liga mit ausschließlich lokalen Athletinnen noch weiter vorne mitzumischen.

*Stefan Rausch*

## Erfolge bei den Masters



Siegerehrung der Masters (Foto: SSF Bonn Triathlon)

Die Senioren (mindestens 35 J.) gewannen den letzten Ligawettkampf in Rheine und wurden NRW-Meister. In 4 Wettkämpfen haben die SSFler 2 x gewonnen und 2 x den 2. Platz belegt genauso wie Krefeld. Doch im direkten Vergleich aller Platzierungen hatten die SSF Bonn dann doch die Nase vorn. Beteiligt am Erfolg waren Dave Nyeste, Max Eggen, Guido Sommer, Thorsten Pütz, Nelson Penedo, René Göldner, Winni Penno, Andreas Rehn und Stephan Van de Weyer.

Einen sehr guten 5. Platz erreichte die 2. Seniorenmannschaft. Auch die Seniorinnen beendeten die NRW-Liga als sehr gute Sechste. Durch ei-

nen Sieg beim Wettkampf in Hückeswagen verteidigten die SSF Masters (über 45 Jahre) ihren Titel als NRW-Meister erfolgreich. Dazu trugen Patrick Gotthold, Silvio Suderow, Ralf Krumbe und Thomas Fuchs bei. Den Erfolg komplettierte die 2. Mannschaft der SSF durch Platz 3 in Hückeswagen, was in der Abschlusstabelle Platz 2 für die SSF-„Reserve“ bedeutete. Zu diesem Erfolg trugen Bruno Hoenig, Jörg Buhs, Armin Mathes, Roman Klunker und Helmut Klippert bei. Die 3. SSF-Mannschaft rundete die hervorragende Masters-Leistung durch Platz 7 in der Abschlusstabelle (von 25 Mannschaften) ab.

*Joa Welter*

## Triathleten erneut im Mittelfeld der 2. BL Nord



SSF Bonn team artegic (v. l.): Alex Schmitz, David Nyeste, Carsten Herboth, Nils Dehne und Luis Hesemann (Foto: Christoph Grosskopf)

Nach einer langen Saison mit Höhen und Tiefen konnten sich die Herren des SSF Bonn Team artegic mit einem 11.

Platz in der Abschlusstabelle erneut in der 2. Triathlon Bundesliga Nord behaupten. Wie im letzten Jahr sicherten

sie sich einen komfortablen Platz im Mittelfeld.

Nach einem durchwachsenen Start mit einem 11. und 10. Platz in Gladbeck und Berlin konnten sie sich im Laufe der Saison deutlich steigern. Im Wettkampf über die Olympische Distanz in Eutin zeigten die Athleten einen erheblichen Leistungsschub und freuten sich über den 5. Platz. Der positive Trend hielt auch in Verl an. Mit dem dort erreichten 6. Platz fuhr das Team mit neuem Selbstbewusstsein zum Ligafinale nach Krefeld.

Beim Team-Sprint blieb es allerdings deutlich hinter den eigenen Erwartungen zurück und kam nicht über

einen 14. Platz hinaus. Schon nach dem Schwimmen gab es 1 Minute Rückstand auf die führende Mannschaft aus Buschhütten. Trotz einer guten Mannschaftsleistung konnten die Triathleten auf dem Rennrad nicht mehr zu den anderen Teams aufschließen.

Nach diesem unversöhnlichen Abschluss würde das Team gerne direkt in die neue Saison starten, um zu zeigen, dass diese Saison durchaus noch besser verlaufen kann. Doch zunächst pausieren die Herren, bevor es im Oktober mit der Vorbereitung der neuen Saison weitergeht.

*Carsten Herboth*

Jetzt 2x in Bonn

# Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE



Bettsysteme    Matratzen    Luftbetten    Wasserbetten    Boxspring  
Sleeping Art    Obernierstr. 10 & Potsdamer Platz 2    Nähe Verteilerkreis    53119 Bonn

Tel.: 0228-686556    [www.sleeping-art.de](http://www.sleeping-art.de)  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr    Sa. 10:00 - 16:00 Uhr





## Judo, Bungee und Skydive

Man sagt: Reisen bildet, mit jeder neuen Sprache gewinnst du ein neues Leben und Judoka sind anders! Mindestens eine Aussage belegt folgender Bericht über Katharina Wigger, Judoka der SSF Bonn.

Die erst 14-Jährige suchte sich für ihren Auslandsaufenthalt einen weit entfernten Ort: Auckland in Neuseeland. Dort wohnte sie bei einer sehr netten Gastfamilie und besuchte die Westlake Girls High School. Wie das bei Sportlern so ist, sucht man sich einen hiesigen Verein, trainiert dort mit und ist integriert. Katharinas „German“ Judo-Fähigkeiten beeindruckten ihren Trainer so sehr, dass er sie zu sämtlichen Wettkämpfen nominierte. So darf sie sich nun Bronzemedallengewinnerin der Queensland International Open nennen. Diese Medaille sollte aber nicht lange alleine bleiben. Denn

Katharina gewann – obwohl erst 14 – in der Altersklasse U21 ebenfalls Bronze, siegte bei den East Coast Championships im 400 km entfernten Hastings, dominierte die Waikato Open in Tauranga



Katharina Wigger beim Skydiving (Foto: Katharina Wigger)

und blieb anschließend zu einem Trainingscamp im 300 km entfernten Whangarei.

Vielen würden diese Aktionen ja schon reichen, nicht aber Katharina. Eine Südinseltour spickte sie noch mit diversen „Highlights“: ein Bungeesprung von der Kawarau Bridge in Queens-

Der nächste Bungeesprung von der Harbour Bridge in Auckland schloss mit dem sogenannten „water touch“ ab, dem Eintauchen kopf-über bis zum Bauchnabel. Dies tat sie bei äußerst frischen Temperaturen, da inzwischen der Winter in Auckland eingeleitet war. Daneben folgten noch eine „black water rafting tour“ in Waitomo Caves mit ihrer Schule und Schwimmen mit Delfinen in der Bay of Islands. Den letzten Schliff gab ihrer Reise ein schöner Urlaub mit ihren Gasteltern in Sydney, der erstaunlicherweise für Katharina wie „im Flug“ verging.

Jetzt haben wir sie wieder und sind darüber mehr als froh.

Übrigens hat Katharina noch eine Schwester, Klara, die einen Aufenthalt in Costa Rica geplant hat, und sie ist ebenfalls Judoka ...

Yamina Bouchibane

## Kyudo

### Wettkampf- und Prüfungserfolge im Kyudo

Bei den diesjährigen Deutschen Kyudo-Meisterschaften in Wiesbaden wurde Sven Zimmermann, Renshi, 6. Dan, Lehrer der Bonner Kyudo-Gruppe, nach dem Stechen Dritter in der Kategorie ab 5. Dan. Da es bei

Kyudo-Meisterschaften keine Unterteilung nach Geschlecht oder Altersklassen gibt, kann ohne weiteres ein Siebzugjähriger Deutscher Meister werden. Dies gelang dem 71-jährigen M. Schubert aus Aachen.

Daneben bestanden bei Dan-Prüfungen im französischen Montpellier vor hochrangigen Prüfern aus Japan 2 Mitglieder der SSF-Kyudo-Gruppe ihre Prüfung zum 1. bzw. 2. Dan.

#### Bewertung im Kyudo

Bei der Deutschen Einzelmeisterschaft (außer Sempai-Meisterschaft) werden Punkte für die Qualität der ritualisierten Bewegungsabläufe vor und nach dem Schießen vergeben sowie für die einzelnen Bewegungsabläufe des Schießens selbst. Aus der Vorrunde gehen dann die Finalisten hervor, bei denen es in der Endrunde nun einzig auf die erzielten Treffer ankommt.

Bei der Punktvergabe geht es um die Beurteilung von verschiedenen Faktoren wie Präzision der vorgeschriebenen Bewegungen, der Körperspannung und Präsenz,

die Dynamik des Schussaufbaus, den richtigen Moment des Abschlusses, die stetige Weiterführung der Körperspannung und der Blickführung sowie die korrekten Handhabung des Gerätes und einiges mehr.

#### Das „do“ in Kyudo

Das „do“ im Kyudo bedeutet „Weg“. Kyudo ist als eine lebenslange Übung angelegt. Mit physischer Leistung alleine ist eine herausragende Qualität nicht zu erreichen.

Da es aber motivierend ist, auf dem Übungsweg manchmal auch Zwischenziele zu erreichen, gibt es neben dem Training das Angebot von Wettkämpfen und Prüfungen, die als persönliche Prüfsteine unerlässlich sind.

Monika Nadler und  
Sven Zimmermann



Sven Zimmermann unmittelbar vor dem Abschuss, bei dem die Spannung und Anspannung am größten sind – aufgenommen 2013 in einer, nach japanischem Vorbild gebauten, Trainingsanlage für Kyudo in Wien (Foto: Monika Nadler)

## Kreismeisterschaften

Einen sensationellen Erfolg konnten Christian Hacker/ Michael Himmel im Doppel bei den diesjährigen Kreismeisterschaften verbuchen: Im Halbfinale der Herren-A-Klasse machten sie mit Emmer/Begri (TuRa Oberdrees, Bezirksliga) mit 3:0 kurzen Prozess. Im Finale gegen Stefan Maiworm/Karsten Kret-

zer (TuRa Oberdrees, Verbandsliga) konnten sie sich leider nicht durchsetzen. Herzlichen Glückwunsch zu diesem fantastischen 2. Platz.

Einen weiteren tollen Erfolg gab es in der Herren-D-Klasse zu verzeichnen. Nachdem unsere Teilneh-

mer im Einzel nicht so erfolgreich waren, kam die große Stunde für Benjamin Fürstenberg/Simon Tewes im Doppel. Bei beiden passte an diesem Tag einfach alles zusammen, obwohl sie das 1. Mal zusammenspielten.

Im Finale gegen Eric Prellwitz/Karl-Heinz Lenzen (TTG

Witterschlick) sahen sie bei 0:2-Satzrückstand ihre Felle schon schwimmen. Doch nach einer kämpferischen Energieleistung drehten sie das Spiel noch und wurden verdient mit 3:2 Kreismeister dieser Klasse.

Herzlichen Glückwunsch!

Jörg Brinkmann

## Vereinsmeisterschaften Damen/Herren

Nach 7 Jahren (!) hat es endlich wieder geklappt, dass auch unsere Damen eine Konkurrenz ausspielen konnten. 5 Spielerinnen traten dabei an. Im Einzel dominierte Angela Tropartz die Konkurrenz und wurde ohne Satzverlust neue Vereinsmeisterin gegen Alice Kautz, die gegen alle anderen ebenfalls keinen Satz abgab. Den Titel im Damen-Doppel erkämpften sich nach 0:2-Satzrückstand Angela Tropartz/Silvia Feldeisen gegen Alice Kautz/ Niloofar Karaji.

Bei den Herren waren nur 16 von 50 Aktiven dabei, was vielleicht an den Sommerferien lag. Das Finale war eine spannende Angelegenheit. Christian Hacker konnte die ersten beiden Sätze mit 11:9 gegen den Favoriten Ben Wasiljew gewinnen. Doch Ben gewann den 3. Durch-

gang. Konnte er das Spiel noch Mal drehen? Nein, denn Christian gewann den 4. Satz und wurde erstmals Vereinsmeister bei den Herren. Im Doppel siegten Simon Tewes/Dirk Neff gegen Ben Wasiljew/ Joachim Busch.

Im Mixed traten 5 Paare gegeneinander an. Das Siegerpaar war Angela Tropartz/Michael Himmel vor Alice Kautz/ Ben Wasiljew. Wir gratulieren allen Siegern und Platzierten.

Jörg Brinkmann



Christian Hacker und Angela Tropartz  
(Foto: Jörg Brinkmann)

## Vereinsmeisterschaften Jugend

Bei den diesjährigen Vereinsmeisterschaften beteiligten sich erfreulicherweise 15 Jungen. In 3 Vorrundengruppen ging es spannend zu. Die Schüler lieferten den „Großen“ teilweise enge Kämpfe, blieben aber fast alle noch auf der Strecke. Das hochklassige Endspiel gewann Favorit Christian Hacker gegen Kus-

hale Fernando (3:2). Platz 3 sicherte sich Michael Himmel gegen Johannes Knopp. Im Doppelfinale siegten Hacker/Strehl denkbar knapp

mit 3:2 gegen die Kontrahenten Himmel/T.Schroers.

Bei den Vereinsmeisterschaften spielten die Schüler in 2 Gruppen, anschließend über Kreuz und schließlich Gewinner und Verlierer dieser Spiele gegeneinander, um jeden Platz auszuspielen.

Das Finale war klar in seinem Ergebnis. Doch musste Daniel Kostjunin 3 knappe Sätze gegen Christoph Konitz spielen, um Vereinsmeister zu werden. Luis Strehl gelang es, sich in ähnlicher Form gegen Jari Suppert im Spiel um Platz 3 durchzusetzen. Im Doppel gewannen Daniel Kostjunin und Max Breuer. Daniel wurde so souverän Doppelvereinsmeister vor Strehl/Schroers.

Herzlichen Glückwunsch an alle Sieger und Platzierte.

Christian Hacker

## Fahrradtour durch das Ahrtal

Am 24. August schnappten sich ein paar Gleichgesinnte ihre Drahtesel, um zum Tischtennis mal einen kleinen Ausgleich zu schaffen. Mit dem Zug fuhren wir vom Bonner Bahnhof aus in Richtung Altenahr. Dort angekommen fing es pünktlich an zu tropfen. Doch nach ein wenig Gemotze drehte Petrus den Wasserhahn auch schon wieder zu. Nun ging es bis kurz hinter Altenahr zum Einrollen auf die Hauptstraße.

Hier merkten wir bereits, dass wir in der korrekten Richtung unterwegs waren, denn es ging fast immer leicht bergab. Schnell verließen wir die Hauptstraße und der Radweg führte uns durch die wunderschönen Wälder und Weinberge des Ahrtales. Da Regen angesagt war, verzichteten wir auf einen Abstecher zum Weinfest in Walporzheim. Aus dem gleichen Grund genossen wir unsere Mittagspause nicht

bereits in Ahrweiler, sondern blieben erst einmal auf unseren Drahteseln sitzen.

Als uns kurz vor Bad Bodendorf doch ein Schauer erwischte, machten wir spontan Mittagspause im „Hof am Weiher“ direkt neben dem Fahrradweg. Wie angekündigt übernahm die Vereinskasse die Erfrischung mit alkoholfreien Getränken. Anschließend hatten wir den Rhein und unser Ziel Remagen nach insgesamt

34 km und einer Fahrzeit von 3 Stunden bereits erreicht.

Alle hatten Spaß bei der Tour, die wir nur angesichts des drohenden Regens nicht bis Bonn verlängert hatten, sondern den Rest des Weges mit dem Zug zurückfuhren. Wir hoffen, dass nächstes Jahr noch ein paar Sportkameraden mehr dieses schöne Erlebnis mit uns teilen werden.

Jörg Brinkmann

## Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wieder-

einsteiger, bieten wir Mi, 19- 20.30 Uhr in der Turnhalle der Jahnschule einen be-

treuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 €/5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos.

Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel.: 0228 - 677910



## SSF-Dragons-Captain Lutz Ackermann wechselt zu Schweizer Top-Verein

Im September hat die neue Floorballsaison begonnen, allerdings ohne Jung-Nationalspieler und SSF-Captain Lutz Ackermann (19). Lutz wechselte zu Saisonbeginn in die U21 des 8-fachen Schweizer Meisters SV Wiler-Ersigen ([www.svwe.ch](http://www.svwe.ch)). Er wird als Spieler, Jugendtrainer, Leitfigur, Aushängeschild und Vorbild eine große Lücke hinterlassen. Hannes Selhofer sprach mit Lutz, der in diesem Jahr sein Abitur bestand, über die große Veränderung.



Lutz Ackermann  
(Foto: Max Junghänel)

### Lutz, kannst du deinen neuen Verein kurz vorstellen?

Der SV Wiler-Ersigen wurde seit 2004 achtmal Schweizer Meister und auch die U21 spielt jedes Jahr um die Meisterschaft mit. Das Team wird nächstes Jahr von Simon Brechbühler, Trainer der Deutschen Damen-Nationalmannschaft, dem schwedischen Ausbildungschef Johan Schönbeck und

dem ehemaligen tschechischen Nationalspieler Radek Sikora trainiert. Wiler und Ersigen liegen am Rande des Kantons Bern, 20 min von der Hauptstadt entfernt.

### Wie kam der Kontakt zustande und wie sieht die Vereinbarung mit dem Verein aus?

Mich hat Simon Brechbühler vor etwa 2 Monaten direkt kontaktiert. Was dort hinter den Kulissen abgelaufen ist, kann ich nicht sagen. Ich

werde nun zunächst für eine Saison zusammen mit Alexander Burmeister nach Bern ziehen, um in der U21-Mannschaft zu spielen. Kosten für Wohnen und Floorball übernimmt der Verein.

### Wie ist das Liganiveau im Vergleich zu hier?

Die U21 spielt in einer eigenen Großfeldliga mit 10 Mannschaften. Allein das zeigt die ausgeprägten Strukturen und die Bedeutung von Floorball in der Schweiz. Was das Niveau angeht, kann ich noch keine genauen Aussagen machen. Die Schweizer U19-Nationalmannschaft hat bei der WM in Hamburg jedenfalls gezeigt, was sie drauf hat. Es wird wohl hart zur Sache gehen.

### Hast du bereits konkrete Pläne, was du neben Floorball machen wirst wie Studium oder Arbeit?

Bis jetzt ist nur sicher, dass ich zusammen mit Alex Bur-

meister bei der Jugendarbeit helfen werde. Da alles sehr kurzfristig war und ich gerade erst aus dem Urlaub zurückgekommen bin, werde ich wohl alles Weitere erst vor Ort klären können.

### Hast du zum Abschied noch etwas, was dir besonders am Herzen liegt?

Ich hoffe, dass alle wichtigen Stützen der Floorballabteilung in der nächsten Saison die Energie und Zeit aufbringen können, weiterhin ihr ganzes Herzblut in diesen Sport investieren zu können. Es war eine tolle Erfahrung, so lange Teil dieses Vereins gewesen zu sein. Dafür möchte ich allen danken! Ich wünsche allen Mannschaften, ganz besonders natürlich meinen ehemaligen Teamkollegen in der 2. Bundesliga, einen guten Teamgeist und viel Erfolg in der nächsten Saison. Auf ein baldiges Wiedersehen!

Hannes Selhofer



**easylife**  
leichter durchs Leben

## Abnehmen leicht gemacht!

Mit der easylife® Stoffwechsel-Therapie zum Wohlfühlgewicht.



**easylife. Weil der Körper zu schlau ist für dumme Diäten.**

Mit easylife machen Sie sich zum Partner Ihres Körpers – und dankt es Ihnen mit fantastischen Abnahmeerfolgen. Auf der Grundlage detaillierter Analysen bringt easylife Ihre Ernährung mit den Bedürfnissen Ihres Stoffwechsels in Einklang. Denn der ist so einzigartig wie Sie selbst. Nur so ist er in der Lage, überschüssiges Körperfett mit maximaler Effizienz zu verbrennen.

**Kompetenz für den Körper**

Mit easylife fühlen Sie sich jederzeit satt und brauchen keine Kalorien zu zählen! easylife verjüngt Ihr Aussehen bereits nach kurzer Zeit! Sie nehmen nicht irgendwo ab. Sie tun es vor allem an Ihren Problemzonen! Die easylife-Methode verhindert Faltenbildung und gibt Cellulite keine Chance! easylife schützt Sie nachhaltig vor Jo-Jo-Effekten – sogar dann, wenn kleine Ernährungssünden passieren!



**-65,1 kg**  
in nur 18 Wochen

-38 cm Bauch  
-32 cm Taille  
-28 cm Oberschenkel

Jörg Hamacher (34)  
aus Bornheim

**-25,3 kg**  
in nur 9 Wochen

-22 cm Bauch  
-24 cm Taille  
-13 cm Oberschenkel

Astrid Walther (50)  
aus Bonn

(nicht bei krankhafter Fettsucht)

**Kontakt aufnehmen und abnehmen!**

Ein kostenloses erstes Beratungsgespräch wartet auf Sie.

**0228-96779994**

**[www.easylife-bonn.de](http://www.easylife-bonn.de)**

**easylife Therapiezentrum Bonn**  
Pariser Straße 36, 1. OG, 53117 Bonn

easylife finden Sie auch in Koblenz:  
Tel.: 02 61 - 20 16 02 60  
Ärztehaus CIM, Rübenacher Straße 32, 3. OG



## Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

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

Mittwoch: 02.10.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 04.12.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 06.11.2013

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 08.01.2014

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

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

Auch im neugestalteten 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
- **Maraiké Laabs**, ShenDo Shiatsu, Orderstr. 25, 53332 Bornheim
- **Claudia Manz**, Shiatsu-Praktikerin, 0228 - 71010877
- **Novo GmbH**, Livelingsweg 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](http://ssfbonn.de/sportpartner.html)



## Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

Beim Offenen Bewegungstreff können, aber müssen Sie sich nicht festlegen, ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern möchten. Je nachdem für welches Kartenangebot Sie sich entscheiden, können Sie auch beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln.

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles und interessantes Sportangebot bieten. Daher sind Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff möglich und werden pro Quartal (nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- und Herbstferien) vorgenommen. Strukturelle Änderungen (z. B. Hallensperrungen, Übungsleiter-Verfügbarkeit, Teilnehmeranzahl etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleieräume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite [ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html](http://ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html).

Kurstunden finden bei Anwesenheit von 3 und mehr Teilnehmern statt. Bitte haben Sie Verständnis für den Kursausfall bei weniger als 3 Teilnehmern am betreffenden Tag.

*Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis zum 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 auf Seite 26.*

Einzel- und 10er-Kartenverkauf in der Geschäftsstelle und in den Fitnessräumen der SSF Bonn findet während der Öffnungszeiten statt.

## 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: 30.08.2013)

### 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 |
| • Fr | 10.45 - 11.30 Uhr (m. Musik) | Sportpark Nord |

### 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

|      |                   |                 |
|------|-------------------|-----------------|
| • Mo | 09.15 - 10.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| • Fr | 18.00 - 19.15 Uhr | Sportpark Nord  |

### Fatburner Aerobic

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

### Gesund und fit

|      |                   |                |
|------|-------------------|----------------|
| • Mi | 19.00 - 20.15 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 20.00 - 21.30 Uhr | Sportpark Nord |

### 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 | 17.00 - 18.15 Uhr | Ludwig-Erhard-Kolleg |

### Rückenfit

|      |                   |                |
|------|-------------------|----------------|
| • Mi | 11.00 - 12.15 Uhr | Boothaus Beuel |
| • 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 |

### Vinyasa Yoga für Fitte

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

### Wassergymnastik mit Power

|      |                   |                |
|------|-------------------|----------------|
| • 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

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

### Yoga für den Rücken

|      |                   |                 |
|------|-------------------|-----------------|
| • Mo | 10.45 - 11.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
|------|-------------------|-----------------|

**Infos zu allen Kursen gibt es an der Infotheke in der 1. Etage im Sportpark Nord, telefonisch unter 0228 - 676868 und via E-Mail unter [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)**

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

## 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](mailto:info@ssf-bonn.de)

- Do 10.45 - 12.15 Uhr

## Bauchtanz

**Bootshaus Beuel**, jew. 90 min, 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 € f. Ki. bzw. 55 € f. 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](mailto: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. 2001 Mi 17.00 - 18.30 Uhr Sportpark Nord
- ♀ Anf. ab Jg. 2000 Mi 19.00 - 20.30 Uhr Sportpark Nord

## KiA

Sportartübergreifende Förderung für Kinder von 1-12 J., Preise pro Schulhalbjahr, Preiskategorien je nach Angebot u. Gruppe. Infos unter [kia@ssf-bonn.de](mailto:kia@ssf-bonn.de) oder der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Telefon: 0228 - 676868

## Kung Fu

**Bootshaus Beuel**, Kursgebühr abhängig von Kurslänge, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann, [kung-fu@ssf-bonn.de](mailto: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](mailto:christoph.grosskopf@ssf-bonn.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: 30.09.2013

- 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](mailto: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. Keine Badeshorts! Badekappenpflicht!

### Anf.

- Di 18.45 - 19.30 Uhr (Schwimmanf.)

### Schwimmer

- Mi 19.00 - 19.45 Uhr (Kraul und Rücken)
- Mi 19.45 - 20.30 Uhr (Kraul und Rücken)
- Fr 19.00 - 19.45 Uhr (Kraul und Rücken)
- Fr 19.45 - 20.30 Uhr (Kraul u. Rücken)

### Fortgeschr.

- Mi 20.30 - 21.15 Uhr (Kraul und Rücken)
- Fr 20.30 - 21.15 Uhr (Kraul u. Rücken)
- So 11.00 - 12.00 Uhr (Techn. u. Kondition I)
- So 12.00 - 13.00 Uhr (Techn. u. Kondition II)
- So 13.00 - 14.00 Uhr (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](mailto: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 (anschl. 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](mailto:sportabzeichen@ssf-bonn.de)

- Di 18.00 - 19.30 Uhr

## Square Dance

**Bootshaus Beuel (i. d. R.)**, 10 E, jew. 120 min, 15 € f. Mitgl. bis 25 J., 25 € ab 26 J., 50 € f. Nichtmitgl. **Genaue Termine u. Zusatztermine:** [squaredance.ssfbonn.de](mailto:squaredance.ssfbonn.de)

### Basic 1, Basic 2, Mainstream

- grunds. spät. Sonntagvormittag u. an einigen Freitagen/Samstagen

**2 x im Monat:** Clubabende/-matineen im Bootshaus entw. Freitagabend od. spät. Sonntagvormittag

## Zumba

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

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



## für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich (Stand: 30.08.2013)

### Badminton

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

### 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](mailto:anke.toelzer@ssf-bonn.de)

### Judo

**Angebot:** Training f. Ki. (ab 5 J.), Jgdl., Erw.; Judogymnastik  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Theodor-Lift-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:** Maximilian Zawierucha: 0228 - 96209780, [max.jujutsu@gmx.de](mailto:max.jujutsu@gmx.de)

### Kanu

**Angebot:** Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben u. sonstigen Veranstaltungen  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** Sam Schmitz: 0228 - 9107530, [abttr@kanu-ssf-bonn.de](mailto:abttr@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): 0163 - 7652315, [joerg.kopka@ssfbonn.de](mailto:joerg.kopka@ssfbonn.de)  
 Julia Hombach (Karate): [julia@karate.ssfbonn.de](mailto:julia@karate.ssfbonn.de)  
 Udo Woelky (Kendo): 02247 - 759416, [udo.woelky@online.de](mailto: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](mailto: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 gesonderte Flyer  
**Auskünfte:** 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](mailto:mfk@ssf-bonn.de)

### Schwimmen

**Angebot:** Schwimmkurse, Leistungs-/Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Frankenbad u. a.  
**Auskünfte:** Jürgen Schnürle, [schnuerle@gmx.de](mailto:schnuerle@gmx.de)  
**Masterssport:** Margret Hanke: 0228 - 622899  
**Schwimmkurse:** SSF-Geschäftsstelle: 0228 - 676868

### Ski

**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](mailto:ludwig.block@web.de)  
 Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, [skipeter@netcologne.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@glaukos-bonn.de)  
 Info Jugendtraining: [jugend@glaukos-bonn.de](mailto: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](mailto:tischtennis@ssf-bonn.de)

### Triathlon

**Angebot:** Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Uwe Gersch: 0228 - 8540980, [gersch@ssf-bonn.com](mailto:gersch@ssf-bonn.com)  
**Abteilungsbeitrag:** 45 € ab 18 Jahre, Jgdl.: 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](mailto:volleyball@ssf-bonn.de)

### Wasserball

**Angebot:** Mannschaften f. alle Altersstufen  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Sascha Pierry: 0170 - 3894057, [sascha.pierry@ssf-bonn.de](mailto:sascha.pierry@ssf-bonn.de)

## Vereinsinfo (Stand: 30.08.2013)

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

**E-Mail:** [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)

Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage

Montag bis Freitag 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

### Vorstand

**Prof. Dr. Lutz Thieme**

Vorsitzender

**Dietmar Kalsen**

Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

**Maik 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

**Geschäftsführung:** Mario Knöppel, Anne-Marie Nierkamp

Königsstr. 313 a, 53117 Bonn

**Telefon:** 0228 - 5594112

**Fax:** 0228 - 5594129

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

### Praxismgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Königsstraße 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

**Telefon:** 0228 - 85030215

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

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

### Schwimmhallen

**Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:**

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)

**Badekapfenpflicht! Keine Badeschorts!**

**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 Bonn:** Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

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

**Robert-Wetzlar Berufskolleg:** Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn

**Schulzentrum Tannenbusch:** Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

**Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefium 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

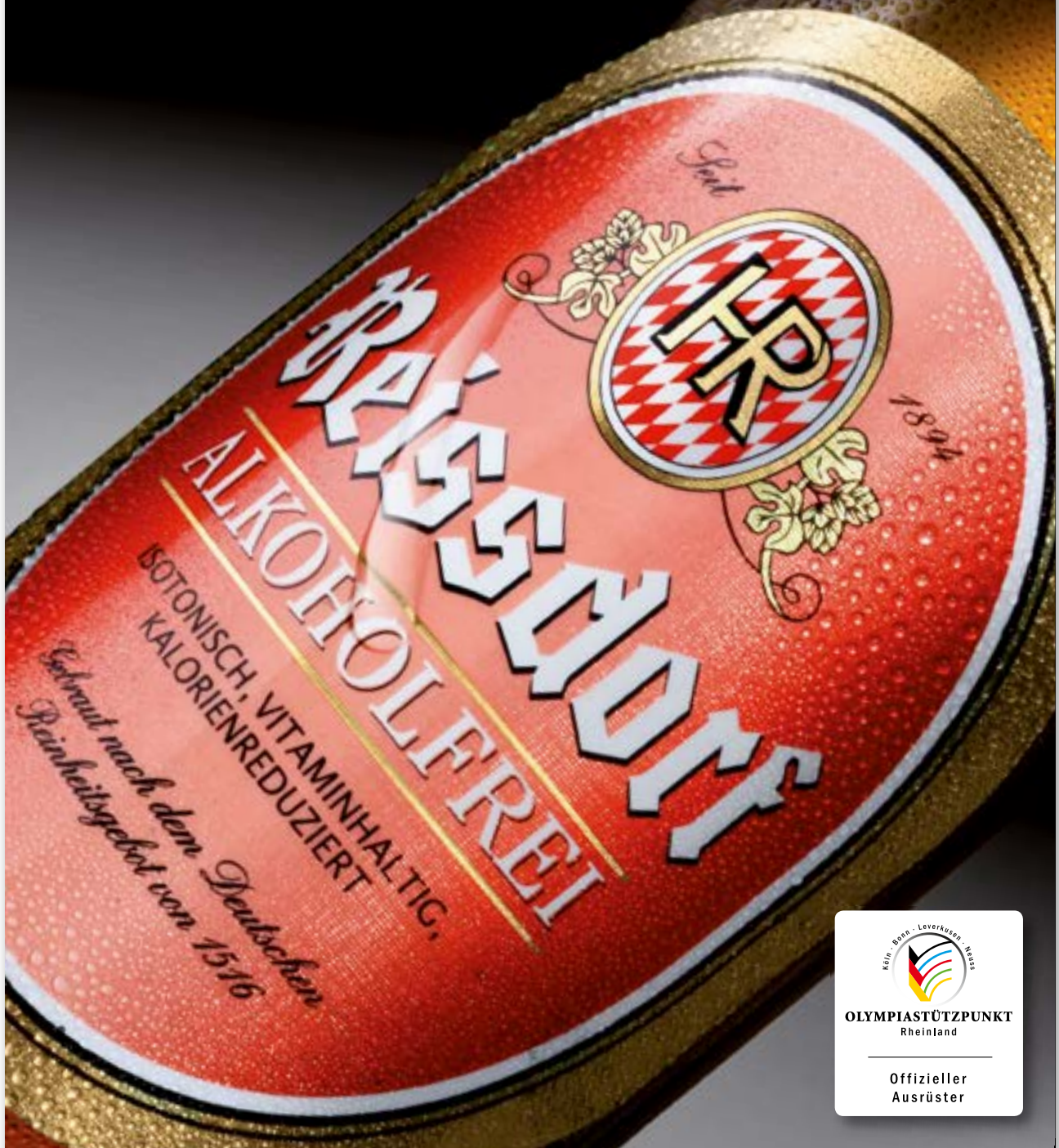
Rheinaustr. 269, 53225 Bonn (Beuel), Telefon: 0228 - 467298





# Das **neue** Reissdorf Alkoholfrei

Kölsche Momente frei genießen.



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
Rheinland

Offizieller  
Ausrüster

KÖLNER BRAUTRADITION SEIT 1894 – PRIVAT-BRAUEREI REISSDORF

[www.reissdorf-alkoholfrei.de](http://www.reissdorf-alkoholfrei.de)

FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.

# *Energie mit Heimvorteil: Gratis-Gutscheine sichern!*



**Exklusive Rabatte  
für Sport, Kultur  
und Freizeit.**

## **Jetzt regional profitieren – alle Infos im Web!**

**Zu Hause unschlagbar:** Sichern Sie sich jetzt den Heimvorteil zum Beispiel mit unseren günstigen Angeboten BonnHome und BonnNatur für Strom oder BonnBest für Erdgas. Damit erhalten Sie mehrmals im Jahr unser attraktives Gutscheinheft und können sich auf Vergünstigungen, tolle Gewinnspiele und einzigartige Erlebnisse in unserer Region freuen. Mehr Infos unter der kostenlosen Hotline 0800 1 011700 oder auf [stadtwerke-bonn.de/heimvorteil](http://stadtwerke-bonn.de/heimvorteil).

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