



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde 1905 e. V.

432 - Winter 2013



Team Rio 2016



DAS FINDEN SIE BEI UNS:

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



**ALLES
WAS WIR
KÖNNEN.**

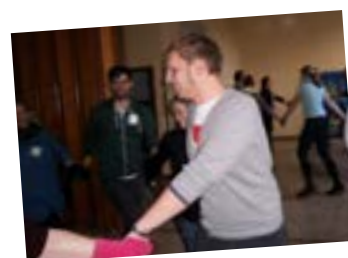
Damit
Ihr Bad ein
Wellness-
Tempel wird.

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

*keine Beratung, kein Verkauf / Feiertags geschlossen

Schmidt  **Rudersdorf**
FLIESEN ■ NATURSTEIN

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Perspektivteam	9
Team Rio 2016	10
Schwimmen	13
Triathlon	16
Moderner Fünfkampf	19
Square Dance	19
Tischtennis	20
Floorball	23
Wasserball	23
Volleyball	24
Judo	24
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

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: 28. Februar, 31. Mai, 31. August und 15. November

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

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

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

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

Papier: chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto: Max Junghänel

Kleine Titelfotos (v. l.): Wilme Marzahn, Joa Welter, Siegfried Schwarz

Fotos im Inhaltsverzeichnis: (l., v. o. n. u.): Julian Bodem, Anne-Marie Nierkamp, Ulla Meurer
(r., v. o. n. u.): DVAG, Beate Neumaier, Maike Schramm

Termine

Mo, 16.12.	Karateprüfung Erwachsene und Jugendliche während der Trainingseinheit
Di, 17.12.	Tischtennis-Weihnachtsturnier Jugend, 17 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Karateprüfung Kinder während der Trainingseinheit
Mi, 18.12.	Tischtennis-Weihnachtsturnier Hobby und Senioren, 18 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Abteilungsversammlung der Triathlonabteilung, 19 Uhr, Bistro Startblock
Do, 19.12.	Volleyball-Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn, 18 Uhr, Sporthalle Schulzentrum Tannenbusch
	Abteilungsversammlung der Karateabteilung, 19.15 Uhr, Sporthalle Ludwig-Erhard-Berufskolleg
Fr, 20.12.	Tischtennis-Weihnachtsturnier Damen und Herren, 18 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 11.01.	Floorball, Herren, 2. BL: SSF Dragons – Blau-Weiß 96 Schenefeld, 19 Uhr Sportpark Nord
Sa, 18.01.	Volleyball, Herren, Regionalliga West: SSF Fortuna Bonn – VC Menden-Much, 16 Uhr, Hardtberghalle
	Volleyball, Damen, 3. Liga West: SSF Fortuna Bonn – SG Langenfeld, 19 Uhr, Hardtberghalle
	Floorball, Herren, 2. BL: SSF Dragons – TV Eiche Horn Bremen, 19 Uhr, Sportpark Nord
So, 19.01.	Tischtennis-mini-Meisterschaften, 11 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 01.02.	Volleyball, Herren, Regionalliga West: SSF Fortuna Bonn – VC Marl, 16 Uhr, Hardtberghalle
	Volleyball, Damen, 3. Liga West: SSF Fortuna Bonn – SV Wietmarschen, 19 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 08.02.	Volleyball, Herren, Regionalliga West: SSF Fortuna Bonn – SG PTSV Aachen/Dürener TV, 16 Uhr, Hardtberghalle
	Volleyball, Damen, 3. Liga West: SSF Fortuna Bonn – SFG Olpe, 19 Uhr, Hardtberghalle
	Floorball, Herren, 2. BL: SSF Dragons – SG Mittelinkirchen/Stade, 19 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 15.02.	Floorball, Herren, 2. BL: SSF Dragons – Westfälischer Floorballclub, 19 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 22.02.	Floorball, Herren, 2. BL: SSF Dragons – TSV Neuwittenbeck, 19 Uhr, Sportpark Nord
Fr., 28.02.	Redaktionsschluss Frühlings-Sport-Palette
Sa, 01.03.	Volleyball, Herren, Regionalliga West: SSF Fortuna Bonn – VV Humann Essen II, 19 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 08.03.	Volleyball, Damen, 3. Liga West: SSF Fortuna Bonn – Moerser SC, 20 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 14.03.	Volleyball Herren Regionalliga West: SSF Fortuna Bonn – TuS Mondorf, 20 Uhr Hardtberghalle

Fehler-Teufel in der Herbst-Ausgabe

In der letzten Sport-Palette haben sich Fehler eingeschlichen. Auf dem Foto auf Seite 19 handelt es sich um Christian Krause. Der Kurs „Vinyasa Yoga für Fitte“ auf Seite 26 fand donnersdays im Bootshaus Beuel,

der Kurs Aquapower (stehend) auf Seite 28 dienstags um 18.45 Uhr und 19.30 Uhr statt. Für daraus entstandene Unannehmlichkeiten entschuldigen wir uns an dieser Stelle.

Michael Stohldreyer

Geänderte Redaktionsschlüsse ab 2014

Die neuen Redaktionsschlüsse ab 2014 für die Sport-Palette lauten:

- Frühling: 28.02.

- Sommer: 31.05.
- Herbst: 31.08.
- Winter: 15.11.

Michael Stohldreyer

Buggy-Workout – neues Fitnessangebot für Mütter mit Baby und Buggy

Buggy-Workout ist für frisch gebackene Mütter, die nach der Schwangerschaft ihren Körper wieder in Form bringen wollen. Und das Besondere an diesem Kurs: Du bewegst dich in der frischen Luft und dein Baby ist im Buggy mit dabei.

Startpunkt ist immer der

teilnehmen. Auch in diesem Kurs ist das Baby mit dabei und wird bei verschiedenen Übungen mit einbezogen.



Foto: Thimm

Sportpark Nord, von dort geht es auf den Weg rund um das Stadion, den Mondorfer Bach oder bis zum Rhein. Je nach persönlicher Fitness wird in unterschiedlicher Geschwindigkeit gelaufen oder auch gewalkt. Dieses Angebot ist aber kein reiner Lauftreff, denn auf dem Weg werden immer wieder Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen rund um den Buggy durchgeführt.

Alle Teilnehmerinnen, denen das Buggy-Workout als Fitnessangebot nicht ausreicht, können anschließend am Bauch-Beine-Baby-Kurs

Beginn: Donnerstag, 28. November

Zeit: 9.30-10.30 Uhr

Dauer: 9 Einheiten

Ort: Treffpunkt Eingang Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Kosten: 40 € für Mitglieder, 80 € für Nichtmitglieder

Leitung: Julia Thimm

Kombi-Angebot Bauch-Beine-Baby und Buggy-Workout: 70 € für Mitglieder, 150 € für Nichtmitglieder

Infos und Anmeldeformulare gibt es in der Geschäftsstelle der SSF Bonn.

Anne-Marie Nierkamp

Viel erreicht, aber noch zahlreiche Ideen für die nächsten Jahre

Liebe Schwimm und Sportfreunde,

in unserer Präambel haben wir neben der Unterstützung des Breiten- und Gesundheitssports auch die Leistungssportförderung junger Talente zu unserer vordringlichsten Aufgabe erklärt.

Nachdem im Sportpark Nord die 1. Phase der Sanierung abgeschlossen ist, sind wir davon überzeugt, nach der Sanierung des Bades weiterhin über optimale Trainingsbedingungen zu verfügen.

Zur leistungssportlichen Förderung junger Talente gehört neben einer sehr guten Infrastruktur jedoch auch ein Umfeld, das auf die jeweiligen Bedürfnisse in den unterschiedlichen Sportarten abgestimmt ist. Genau an diesem Punkt setzte der Verein mit der Gründung des Perspektivteams im Sommer 2012 an.

Dabei spiegeln aktuell 5 vertretene Sportarten in der Saison 2013/2014 (Floorball, Schwimmen, Tischtennis, Triathlon und Volleyball) eindrucksvoll die Tatsache wider, wie breit unser Verein insbesondere auch im Leistungssport gefächert ist.

Ein junger, talentierter Sportler muss auf seinem Weg zum Spitzensportler lernen, Verantwortung zu übernehmen, seine Ziele geradlinig zu verfolgen und ein Höchstmaß an Einsatzbereitschaft aufzubringen. Daher sind bei der Auswahl der Sportler neben der sportlichen Leistungsfähigkeit auch die persönliche Entwicklung sowie die schulische Leistungsbereitschaft weitere wichtige Kriterien, wie sie beispielsweise auch der Deutsche Olympische

Sportbund (DOSB) einfordert.

Bereits im 1. Jahr des Bestehens konnte viel erreicht werden: Im Innenverhältnis ist es mit den unterschiedlichsten Maßnahmen gelungen, aus jungen Sportlern vieler Abteilungen ein Team zu formen, Berührungsgängste abzubauen und einen abteilungsübergreifenden Austausch zu initiieren. Im Außenverhältnis hat sich das Perspektivteam der SSF Bonn positiv etabliert und kann sowohl im Sponsoring-Bereich als auch in der schulischen, medizinischen und sportlichen Ebene auf eine breite Palette von Förderern und Freunden blicken. Wie gut dieser Dreiklang aus Schule, Sport und Förderung gelungen ist, zeigen Erfolge wie Teilnahmen an Welt- und Europameisterschaften, zahlreiche Titel bei Deutschen und NRW-Meisterschaften sowie das erfolgreiche Bestehen des Abiturs mit sehr guten Noten von 7 Sportlern.

Für den gesamten Verein ist aus diesem Engagement heraus bereits eine Kooperation mit dem Gemeinschaftskrankenhaus Bonn und der Universität Bonn entstanden.

In bewährter Zusammenarbeit mit allen Abteilungen wurde das Team für die Saison 2013/2014 berufen und besteht nun aus insgesamt 10 Sportlern. Diesen jungen Athleten stehen dabei die Patin Lena Schöneborn sowie der Pate Alhassane Baldé zur Seite.

Neben dieser Leistungssportförderung im Nachwuchsbereich sind wir als Verein ebenfalls sehr stolz, 5 Athleten in unseren Reihen zu haben, denen der Olympiastützpunkt Rheinland Chancen zur Teilnahme an den nächsten



Ute Pilger (Vorstand Öffentlichkeitsarbeit) und Sascha Pierry (Vorstand abteilungsübergreifende Projekte)

Olympischen/Paralympischen Spielen 2016 in Rio einräumt. Als Spitze der Leistungssportförderer bei den SSF Bonn bilden Lena Schöneborn, Alhassane Baldé, Matthias Sandten, Max Pilger und Maxime Junghänel unser Team Rio 2016.

Hier bei möchte der Verein nicht nur die Sportler unterstützen, sondern auch die jeweiligen Abteilungen erhalten Unterstützung bei der Förderung der Spitzensportler. In einem so vielfältig aufgestellten Verein wie den SSF Bonn ist es sehr wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Spitzensportförderung auf der einen und Nachwuchsförderung in großer Breite auf der anderen Seite zu erhalten. Durch unsere Unterstützung möchten wir die Abteilungen entlasten, sodass die hervorragende Nachwuchsarbeit auch in Zukunft fortgesetzt werden kann.

Mit über 9.000 Mitgliedern blickt der Verein dabei auf zahlreiche aussichtsreiche und erfolgreiche Talente. Damit diese Sportler ihr Leistungsvermögen steigern und ihre ganz persönlichen Ziele erreichen können, werden sie von gut ausgebildeten Trainern und Übungsleitern sportlich betreut und von ihren Ab-

teilungen bestmöglich unterstützt.

Für diese Sportler sind die Mitglieder vom Team Rio 2016 und Perspektivteam leuchtende Vorbilder.

Bei aller Unterstützung des Vereins können sportliche Erfolge nur durch den Einsatz von zahlreichen ehrenamtlich tätigen Mitgliedern möglich werden. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken.

Verfolgen Sie die Entwicklung des Teams auf unserer Homepage und in der Sportpalette.

Sascha Pierry & Ute Pilger

Sterntaler Bonn e. V. – gegen soziale Benachteiligung und Armut

Der Verein Sterntaler Bonn e.V. setzt sich seit 1995 für Sozialsponsoring für Kinder und Jugendliche in Bonn ein. Die Idee kam 5 Teilnehmern des sozialen Arbeitskreises Enderich/Dransdorf. In diesem Rahmen trafen sich die Leiter verschiedener Einrichtungen. Allen wurde es schon 1995 immer offensichtlicher, dass die Schere zwischen Kindern und Jugendlichen in Wohlstand und solchen in Armut immer größer wurde. Dank einer großzügigen Spende aus Hamburg und der Öffentlichkeitsarbeit des Schauspielers und Kabarettisten Bill Mockridge kamen erste Projekte ins Rollen und die Öffentlichkeit wurde langsam auf Sterntaler aufmerksam. Auf diese Weise konnten Sponsoren gewonnen werden und es fanden

Klassenfahrten, gesundes Essen und Kochkurse, Berufsberatung, Gewaltprävention sowie kulturelle, Musik- und Fitnessangebote.

Auch Projekte der SSF Bonn profitieren von den Spenden, die von Sterntaler Bonn e. V. gesammelt werden. Beim Fitnessstreff in Bonn-Dransdorf



Gute Stimmung Im Fitnessraum Bonn-Dransdorf (Foto: Ulla Meurer)

sportliche Schwerpunkte auf Fitness, Tanzen und Selbstbehauptung liegen. Dank der Spenden von Sterntaler Bonn e. V. wie auch Zuschüssen des Jugendamts können diese Projekte realisiert werden. Doch die Mittel sind knapp und die Zukunft der Projekte ist unsicher.

Sterntaler Bonn e. V. wird rein ehrenamtlich geführt und hat keine Büro-, Personal-, Miet- oder Heizkosten. Gesammelte Spenden werden für die Kinder und Jugendlichen eingesetzt. Sterntaler Bonn arbeitet als überkonfessioneller und überparteilicher Verein mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie und den freien Trägern der Jugendhilfe in Bonn zusammen, die Projekte für Kinder und Jugendliche in sozialen Notlagen anbieten. Wichtig ist dabei, dass es sich um langfristige und nachhaltige Projekte handelt, weil nur so ein bleibender Nutzen geschaffen und Armut wie auch soziale Notlagen effizient bekämpft werden können.

Der Verein hilft so an den Stellen, für die oft keine oder

keine ausreichenden öffentlichen Mittel zur Verfügung stehen.

Spenden auch Sie und setzen Sie ein Zeichen gegen Armut und soziale Benachteiligung.

Michael Stohldreyer



Kontakt

1. Vorsitzende: Doris Meyer
Tel.: 0228 - 9892750
Osloer Str. 46
53117 Bonn
Mail: d-k-meyer@t-online.de
Web: www.sterntaler-bonn.de

Kontoverbindungen

Sparkasse KölnBonn
Kto.-Nr.: 33 10 66 1
BLZ: 370 501 98
IBAN: DE31 3705 0198 0003 3106 61
BIC: COLSDE33

Volksbank Bonn
Rhein-Sieg eG
Kto.-Nr.: 1 006 202 019
BLZ: 380 601 86
IBAN: DE51 3806 0186 1006 2020 19
BIC: GENODED 1BRS



Die Mädchengruppe (Foto: Ulla Meurer)

sich die ersten Träger, die von Sterntaler finanzierte Projekte durchführten: Ferienfreizeiten und die Betreuung von Hausaufgaben. Zunächst war Sterntaler nur für die Ortsteile Enderich und Dransdorf tätig, aber 2001 beschloss die Mitgliederversammlung, Sterntaler für alle Bonner Kinder zu öffnen und aus Sterntaler e. V. wurde Sterntaler Bonn e. V.

Unterstützt werden die Kinder und Jugendlichen heute u. a. durch Hausaufgabenbetreuung und -hilfe, Lern- und psychomotorische Förderung, Ferienfreizeiten und

trainieren bis zu 60 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Fitness- und Kraftraum oder lernen, wie man sich selbst behauptet oder verteidigt. Neben dem Training in der Gemeinschaft haben die Betreuer und sozialpädagogischen Fachkräfte dabei auch immer ein offenes Ohr für Probleme und stehen ihnen mit Rat und Unterstützung zur Seite.

Stand dieses Angebot anfangs nur Jungen zur Verfügung, konnte mit der Zeit auch eine Mädchengruppe aufgebaut werden, deren

Spaß beim SSF-Herbstcamp



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Beim diesjährigen Herbstcamp kamen rund 30 Kinder aus Bonn und Umgebung zusammen.

Für viel Begeisterung bei Groß und Klein sorgte ein Ausflug zur Berufsfeuerwehr, bei dem die Kinder durch einen Übungsparkour klettern durften.

Ansonsten standen Spiel und Spaß auf dem Plan sowie das Kennenlernen unterschiedlicher Sportarten.

Für das leibliche Wohl sorgte das Bistro Startblock, das schon beim Sommercamp für die gute Verpflegung zuständig war.

Highlight des diesjährigen Herbstcamps war ein Ausflug in die Bronx-Rock-Kletterhalle in Wesseling.

Das nächste Feriencamp findet in den Osterferien in Dankern statt.

Janos Bröker

5. Sportpartner Citylauf

Am 03. Oktober fand der 5. Sportpartner Citylauf Bonn statt. Bei strahlendem Sonnenschein begaben sich zahlreiche Teilnehmer auf den 2-km-Rundkurs inmitten der Bonner Innenstadt.

Los ging es um 12 Uhr mit dem Barmer GEK-Schülerlauf mit fast 130 Teilnehmern. Zum 1. Mal wurden dabei die Schule mit den meisten Teilnehmern (KGS Marienschule), die schnellste Grund- (KGS Schlossbachschule) und weiterführende Schule (Tannenbusch-Gymnasium) prämiert.

Den folgenden SinnLeffers-Smartlauf über 4 km gewann Lennert Kolberg vom Sportpartner Running Team.

Um 13.15 Uhr startete der SPORT-LAPS Hauptlauf für Teilnehmer mit einer aktuellen Bestzeit von unter 45 Minuten auf 10 km. Gewonnen hat Patrick Schoenball vom Engelhan Sports Team in 31:50 min.

Die Hobbyläufer durchliefen zum Schluss den Rundkurs ebenfalls 5 x. Im RVK-Hobbylauf siegte SSF-Mitglied Michael Bade in 39:23 min.

Vielen Dank an alle Helfer, Teilnehmer und Zuschauer, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben. Wir hoffen, ihr seid im nächsten Jahr wieder dabei!

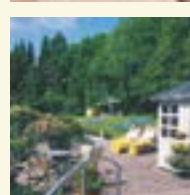
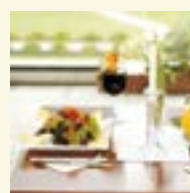
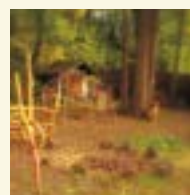
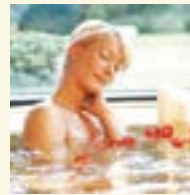
Anne-Marie Nierkamp



Kurz vor dem Start (Foto: Maike Schramm)

WELLNESS • WASSER • SPORT • BEAUTY

natürlich gesund saunieren



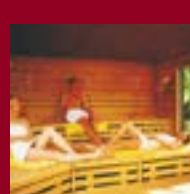
Saunapark Siebengebirge

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

★★★★★
SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND



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



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

Begeisterung für den Sport: Universität Bonn und SSF Bonn schließen Kooperationsvertrag

Den Kooperationsvertrag zwischen der Universität Bonn und den Schwimm- und Sportfreunden Bonn 1905 e. V. unterzeichneten Uni-Kanzler Dr. Reinhardt Lutz und SSF-Vorsitzender Prof. Dr. Lutz Thieme. Ziel ist es, die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Sport- und Gesundheitsförderung zu intensivieren und mehr Studenten, Professoren und Beschäftigte der Universität für Sport und Bewegung zu begeistern.

Die Universität Bonn unternimmt seit langer Zeit Anstrengungen, einen bewegungs- und gesundheitsorientierten Lebensstil ihrer Angehörigen zu fördern. Dazu hat sie mit der Deutschen Sporthochschule Köln das Projekt „Healthy Campus“ ins Leben gerufen. Es verbindet erfolgreiches Studium, gesundheitsorientierte Bewegung und Sport mit ausgewogener Ernährung und psychischer Gesundheit.

Durch die Kooperation mit den Schwimm- und Sportfreunden soll der Gedanke des Healthy Campus Bonn gestärkt und das Sportangebot für Studierende und Beschäftigte der Universität in Qualität und Umfang ver-

bessert werden.

Dr. Lutz geht als engagierter Sportler mit gutem Beispiel voran. „Erfolg in Studium und Wissenschaft stehen in einem engen Zusammenhang mit einer gesunden Lebensführung. Wer sich sportlich betätigt und gesund ernährt,

hofft Prof. Thieme für seinen Verein zu begeistern: „Durch die Kooperation mit der Uni möchten wir unsere Vereinsangebote näher an die Studierenden heranbringen. Dazu gehören nicht nur Sportangebote, sondern auch vielfältige Möglichkeiten zur Mitgestaltung

ausgebaut werden soll. So können Studierende und Unbeschäftigte künftig bei den SSF Schwimmkurse in den unterschiedlichsten Lehrstufen, Kurse in Wassergymnastik/Aquarobic und Vorbereitungskurse für das Sportabzeichen belegen. Im

Bereich Floorball wollen die SSF und der Hochschulsport gemeinsame Trainingseinheiten durchführen. Kooperationen in weiteren Sportarten sollen folgen. Um die Kenntnisse über Gesundheitsfragen und Ernährung zu erweitern, sollen für Uniangehörige und SSF-Mitglieder regelmäßig Vorträge im Rahmen des Projektes Healthy Campus angeboten werden.

Bei der feierlichen Vertragsunterzeichnung waren auch Sportler des

des Vereins, beispielsweise durch die Verwirklichung eigener Projekte, einem ehrenamtlichen Engagement oder kleiner Forschungsarbeiten zum Sport und den SSF Bonn.“

Schon heute bietet der Hochschulsport der Universität Bonn mit rund 100 Sportarten ein attraktives Programm, das mit den angedachten Angeboten sinnvoll ergänzt und

Perspektivteams der SSF und die Spitzenleichtathletin Alexandra Plaza anwesend, die seit kurzem an der Universität Bonn Psychologie studiert. Als Kaderathletin kann sie bei den SSF Bonn und beim Hochschulsport der Universität Bonn frei trainieren. Diese Möglichkeit haben dank der neuen Kooperation künftig alle studierenden Sportler.

Dr. Peter Preuß und Ute Pilger



Unterzeichnung des Kooperationsvertrages: Prof. Dr. Lutz Thieme (li.), Vorsitzender der SSF, und Dr. Reinhardt Lutz, Kanzler der Universität Bonn (Foto: Volker Lannert/Uni Bonn)

kommt besser mit den Anforderungen zurecht, mit denen sich gerade Bologna-gestresste Studierende besonders konfrontiert sehen“, so Dr. Lutz.

Den SSF bietet die Zusammenarbeit vielfältige Möglichkeiten, sich einer großen Öffentlichkeit vorzustellen und unter den 40.000 Universitätsangehörigen um neue Mitglieder zu werben. Vor allem die Studierenden

Nach dem Sport kommt Wonneberger - seit 50 Jahren.

Wir feiern Jubiläum - und Sie können profitieren:

1 Frühstarter Sauna: von 9 Uhr - 12 Uhr für nur 11,- € (eine Stunde geschenkt!)

2 Sauna-Sonntag: Ab in die Sauna für 11,- € statt 13,- € (2,- € gespart!)

Mitglieder des SSF erhalten bei uns generell 10% Ermäßigung auf alle Angebote und Leistungen*.

*Bei Vorlage des SSF-Mitgliederausweises - ausgenommen sind bereits reduzierte Angebote und Heilmittelleistungen.



WONNEBERGER



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

Perspektivteam aktuell

Die Floorballer Janos und Niklas Bröker nahmen an Trainings- sowie Turniermaßnahmen der Floorball-Nationalmannschaft teil. Janos reiste mit der Herrenmannschaft nach Prag, während Niklas mit den U19-Spielern in Leipzig verweilte. Beide kamen mit vielen interessanten Eindrücken nach Hause. Auch wenn die jeweiligen Spiele nicht immer ganz optimal für die Teams verliefen, zeigten beide Brüder sehr konstante Leistungen. Jetzt hoffen sie, auch bei den nächsten Maßnahmen nach den Weihnachtsferien berücksichtigt zu werden.

Die Modernen Fünfkämpfer, Schwimmer und Triathleten durchliefen in den Herbstferien intensive Trainingseinheiten zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Moderner Fünfkämpfer Matthias Sandten und Schwimmer Max Pilger absolvierten dabei ihr 1. Höhentrainingslager. Matthias war mit den Schwimmern aus dem Saarland und

Heidelberg in die Höhen der spanischen Sierra Nevada gereist. Max verbrachte mit dem Junior-Top-Team des SV NRW Trainingswochen in Flagstaff/Arizona. Während Matthias 3 Wochen auf seinen 1. Fünfkampf nach dem Höhentrainingslager warten muss, konnte Max unmittelbar nach der Rückkehr aus Amerika bei den NRW-Kurzbahnmeisterschaften seine Form testen. Dies verlief äußerst zufriedenstellend insbesondere auf seinen Paradenstrecken 100 m und 200 m Brust. Für ihn und seine Mannschaftskollegin Rebecca Heinen waren danach die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der 1. Höhepunkt in dieser Saison.

Judoka Maxime Junghänel lehrte den „alten“ Herren bei den Bezirksmeisterschaften das Fürchten und konnte den Titel gewinnen.

Weiter hinten in der Sport-Palette berichten wir über:

- Maxime Junghänel, der Mitte November mit der Auswahlmannschaft



Premiere von Maxime Junghänel (Mitte) in der 1. BL, 1. KT gegen Potsdam in Kornelimünster (Aachen, Foto: Max Junghänel)

NRW die Deutsche Meisterschaft der Landesauswahlmannschaften U21 gewann

- Max Pilgers Ergebnisse auf den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften in der Wuppertaler Schwimmoper

Vom 06.-07.12.2013 in Berlin steht für die Modernen Fünfkämpfer die 2. Qualifikation für die Bundeskader und die anstehenden internationalen Wettkämpfe an. Darüber hinaus kämpfen die Floorballer im Pokalfinalturnier.

Ute Pilger

Fröhliche Weihnachten!

Ich wünsche Ihnen ein glückliches Weihnachtsfest und schöne Feiertage.

Danke für Ihr Vertrauen im vergangenen Jahr. Auch in Zukunft sind wir gerne für Sie da.



**Deutsche
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

Direktion für
Deutsche Vermögensberatung
Peter Gammersbach

Kölner Str. 234
51149 Köln
Telefon 02203 13094
Peter.Gammersbach@dvag.de

Team Rio 2016

Team Rio 2016 der SSF Bonn

Bis zur Eröffnung der Olympischen Spiele und der Paralympischen Spiele in Rio de Janeiro im Sommer 2016 sind es noch knapp 2,5 Jahre.

Die gute sportliche Entwicklung einiger Sportler der SSF Bonn und die damit verbundene Chance, sich für die „Spiele“ zu qualifizieren, waren Anlass, sich im Vorstand einmal mehr über die Förderung von Spitzensportlern Gedanken zu machen.

Bereits 2012 wurde mit dem Perspektivteam ein erster Schritt in diese Richtung getan. Mit dem Team Rio 2016 erfolgt jetzt der nächste Schritt. Alle jetzt für das Team Rio 2016 nominierten Sportler kommen aus dem Kreis des Perspektivteams.

Maxime Junghänel (Judo), Matthias Sandten (Moderner Fünfkampf) und Max Pilger (Schwimmen) gehören zu den besten Nachwuchssportlern in ihrer Disziplin. Mit Lena Schöneborn (Moderner Fünfkampf) und Alhassane Baldé (Leichtathletik) zählen 2 Routiniers zum Team. Beide blicken bereits auf olympische bzw. paralympische Erfahrungen zurück.



Die Athleten des Team Rio 2016: (o. v. l.) Maxime Junghänel, Max Pilger, Lena Schöneborn, Matthias Sandten, (u.) Alhassane Baldé (Foto: Max Junghänel)

Der Olympiastützpunkt Rheinland hat den Vorstand bei der Teambildung unterstützt und räumt den Sportlern eine realistische Chance ein, die Qualifikation für die Spiele 2016 zu schaffen. Alle 5 Sportler haben ihre Lebensplanung und ihren Trainingsaufbau diesem Ziel angepasst.

Daher wird **Max Pilger** in den nächsten Jahren am Bundesstützpunkt in Essen trainieren. Hier absolviert er mit den besten Brustschwimmern Deutschlands Trainings und kann gleichzeitig sein Studium beginnen.

Ganz anders war es bei **Alhassane Baldé**. Er kam vor 3 Jahren wegen der guten Trainingsbedingungen nach Bonn. Die Arbeit mit seinem Trainer Alois Gmeiner war so erfolgreich, dass sich zwischenzeitlich eine Trainingsgruppe der Rennrollstuhlfahrer in Bonn gebildet hat.

Maxime Junghänel hat dank der Kombination aus Vereinstraining und Nähe zum Stützpunkt der Judokas in Köln ideale Trainingsbedingungen. Als Schüler des Tannenbusch-Gymnasiums nutzt er die optimale Leistungssportförderung

der Schule. So kann er 3 x wöchentlich vor der Schule ein Training mit dem Landestrainer absolvieren.

Ideale Trainingsbedingungen gibt es für **Matthias Sandten** als Modernen Fünfkämpfer im Bundesnachwuchsstützpunkt in Bonn. Gleichzeitig studiert er an der Uni Bonn Physik.

Lena Schöneborn pendelt schon seit Jahren zwischen Berlin – hier trainierte und studierte sie – und Bonn hin und her. Nach abgeschlossenem Studium arbeitet Lena jetzt im Bonner Post Tower. Auch sie hat ihr Training



PARTNER
nur gibt's Vorteile für Mitglieder



HANS DANCKER
BRILLEN - CONTACTLINSEN
Zweig Niederlassung der Firma V. Kriber GmbH Co., KG
Hausdorffstraße 158 · 53129 Bonn-Kessenich · Tel. (02 28) 23 27 19



KROBER
Tiefenreparatur
Steinstr. 73 · am Friedensplatz · 53111 Bonn
Tel.: 0228 / 63 60 68 · Fax: 0228 / 69 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

wieder intensiviert und strebt ihre 3. Olympiateilnahme an. Lena ist eng mit den SSF Bonn verbunden. Trotz ihres jahrelangen Trainingsmittelpunkts außerhalb von Bonn ist sie immer für die SSF Bonn an den Start gegangen.

Alle Mitglieder des Team Rio 2016 erhalten sämtliche Fördermöglichkeiten, die dem Verein zur Verfügung stehen

- Unterstützung der jeweiligen Abteilungen bei der Betreuung der Sportler
- Schaffung idealer Trainingsbedingungen in Bonn in Zusammenarbeit mit den Trainern
- optimale sportmedizinische Betreuung
- Nutzung aller medizinischen und sportphysio-

logischen Möglichkeiten an der Beta Klinik

- Nutzung der Fitnessräume der SSF Bonn zu jeder Zeit
- kostenfreie Teilnahme an Kursen sowie am Offenen Bewegungstreff
- Unterstützung bei der Finanzierung von außergewöhnlichen Trainingsmaßnahmen oder Wettkämpfen

Wir hoffen, dass diese Aktiven in den nächsten Jahren mit Erfolg und viel Spaß die Farben des SSF Bonn sowohl auf nationalen wie auch internationalen Meisterschaften vertreten werden.

Wenn dann auch noch Aktive der SSF Bonn in den Teilnehmerlisten der Olympischen und Paralympischen

Spiele zu finden sind, haben wir gemeinsam eine gute Arbeit geleistet.

Eine wichtige Aufgabe sehen wir als Betreuer des Perspektivteams wie auch des Teams Rio 2016 darin, gerade dann als Partner zur Verfügung zu stehen wenn die Sportkarriere eben nicht nur „steil nach oben“ zeigt.

Über den Weg unserer Sportler in den nächsten 3 Jahren werden wir regelmäßig auf der Webseite der SSF Bonn sowie in der Sport-Palette berichten.

Die Vorstellung des Teams fand am Montag den 25.11.2013 statt. Dabei bekräftigte, Lutz Thieme, Vorsitzender der SSF Bonn, noch einmal die Unterstützung des Vereins für den Leistungssport. Wichtig sei da-

bei aber, das Gleichgewicht zwischen Leistungs- und Breitensport zu erhalten.

Für einen „Vielsparten-Verein“ sei es wichtig, dass es eine alle Sportarten umfassende Förderung gibt. Michael Scharf, Leiter des Olympiastützpunkts (OSP) Rheinland, freute sich über die bereits erzielten Erfolge des Perspektivteams. Den Sportlern des Team Rio 2016 sagte er auch die Unterstützung des OSP zu und wünschte ihnen viel Erfolg für die nächsten 3 Jahre.

Zum Abschluss nutzten die Vertreter der Presse die Gelegenheit, mit den Sportlern über ihre Ziele und Erwartungen an das Team Rio 2016 zu sprechen

Sascha Pierry und Ute Pilger

Steckbriefe der Teammitglieder (Forts. auf. n. Seite)

Alhassane Baldé



Geburtsdatum: 21.12.1985
Sportart: Rennrollstuhlspport (Leichtathletik)
Trainer: Alois Gmeiner
Bei den SSF Bonn seit: 2011
Trainingsmittelpunkt: Bonn

Sportliches:

Bestzeiten oder Bestleistungen: 2 x DM, 1 x Vize-DM, bester Deutscher bei Oita Marathon 2013 (20. Platz), Weltranglistenplatz 11 1500 m

Größte sportliche Erfolge: 2 x Paralympics-Teilnahme, 3 Silbermedaillen IWAS WM 2011, Bronzemedaille EM 2005

Mag ich gar nicht im Training: Regen und Kälte

Ziele für die nächsten 3 Jahre: Paralympics-Medaille Rio 2016

Privates:

Hobbys neben dem Sport: Fußballfan, Thriller oder Biografien lesen, Musik hören, gutes Essen

Berufswunsch als kleiner Junge: Schauspieler

Lebensmotto: „Betrachte Hürden oder Barrieren als Chancen“; „Lebe im Hier und Jetzt“; „Genieße die Zeit – es kann sich alles ändern und schnell vorbei sein“

Im Leben ist mir wichtig: siehe oben

Maxime Junghänel



Geburtsdatum: 19.11.1995
Sportart: Judo
Trainer: Yamina Bouchibane, Frank Günther
Bei den SSF Bonn seit: Juni 2008
Trainingsmittelpunkt: Sportpark Nord, Bundesleistungszentrum Köln

Sportliches:

Größte sportliche Erfolge: DEM U17 2010: 2. Platz, WdEM U17 2011: 1. Platz, DEM U17 2011: 3. Platz, DM der Landesauswahlmannschaften 2011: 1. Platz, 2. Bundesliga Nord 2012: 1. Platz und Aufstieg in die 1. Bundesliga, Europacup Spanien 2012: 5. Platz, WdM U21 2013: 3. Platz

normaler Trainingstag: 5:45 Uhr aufstehen, 6:25 Uhr aus dem Haus, 7:00 Uhr Training, 9:40 Uhr Schule, 17:00 Uhr Training, 21:00 Uhr Trainingsende, 22:10 Uhr Ankunft zu Hause

Mag ich gar nicht im Training: Verletzungen

Ziele für die nächsten 3 Jahre: deutsche Spitze – U21-EM- oder WM-Teilnahme U21

Privates:

Hobbys neben dem Sport: Elektrotechnik und Physik

Berufswunsch als kleiner Junge: Feuerwehrmann

Lebensmotto: „Packen wir es an!“

Im Leben ist mir wichtig: Konsequenz, Familie

Steckbriefe der Teammitglieder (Forts.)

Max Pilger



Geburtsdatum: 25.02.1996
Sportart: Schwimmen
Trainer: Nicole Endruschat
Bei den SSF Bonn seit: meinem 3. Geburtstag
Trainingsmittelpunkt: Bundesleistungszentrum Essen

Sportliches:

Bestzeiten oder Bestleistungen:

50 m Brust: 29,0 sek, 100 m Brust: 1:01,29 min, 200 m Brust: 2:13,89 min

Größte sportliche Erfolge: 4. Platz 200 m Brust DM 2013, Deutscher Juniorengesamtmeister 200 m Brust 2013, 5. Platz 200 m Brust JEM 2013

Normaler Trainingstag: aufstehen, Training, Uni, lernen, Training, lernen o. Ä.

Mag ich gar nicht im Training: lange Serien schwimmen

Ziele für die nächsten 3 Jahre: Medaille DM, Medaille JEM, Qualifikation für internationalen Höhepunkt

Privates:

Hobbys neben dem Sport: so wie alle Schwimmer habe ich für so etwas keine Zeit mehr

Lebensmotto: „In der Ruhe liegt die Kraft“

Im Leben ist mir wichtig: Familie

Matthias Sandten



Geburtsdatum: 10.02.1993
Sportart: Moderner Fünfkampf
Trainer: Kersten Palmer, Hannes Vitense
Bei den SSF Bonn seit: 1995
Trainingsmittelpunkt: Bonn

Sportliches:

Größte sportliche Erfolge: Deutscher Meister Herren 2012, 7. Platz Jugend A EM 2011, 3. Platz DM Junioren 2011, 1. Platz DM Jugend A 2011

Normaler Trainingstag: normal gibt es nicht

Mag ich gar nicht im Training: Hunger

Sportliches Vorbild: Adam Marosi

Ziele für die nächsten 3 Jahre: ganz groß werden

Privates:

Hobbys neben dem Sport: Essen, Musik machen und hören, Motorradfahren

Berufswunsch als kleiner Junge: „Sterngucker“

Lebensmotto: „Erfolg ist einmal mehr Aufstehen als Umfallen“

Im Leben ist mir wichtig: Spaß, Energie, Phantasie

Lena Schöneborn



Geburtsdatum: 11.04.1986
Sportart: Moderner Fünfkampf
Trainer: Peter Deutsch, Gerhard Schröter, Bernd Uhlig, Kersten Palmer
Bei den SSF Bonn seit: 2000
Trainingsmittelpunkt: Berlin

Sportliches:

Bestzeiten oder Bestleistungen: 2:16,8 min auf langer Bahn/Schwimmen; bei den anderen Disziplinen haben sich die Regeln so verändert, dass vergangene Leistungen nicht mehr direkt vergleichbar sind

Größten sportliche Erfolge: Gold Olympische Spiele 2008 in Peking

Normaler Trainingstag: Normal gibt es nicht: Ich trainiere

2 bis 4 Disziplinen und baue meine anderen To-dos drumherum

Mag ich gar nicht im Training: den Schweinehund

Sportliches Vorbild: Steffi Graf

Ziele für die nächsten 3 Jahre: Qualifikation Olympische Spiele Rio 2016

Privates:

Hobbys neben dem Sport: Büroarbeit bei DPDHL, Kochen mit Freunden

Berufswunsch als kleines Mädchen: Ärztin wie meine Mama

Lebensmotto: „Zeit hat man nicht, Zeit muss man sich nehmen“

Im Leben ist mir wichtig: Freunde, Familie und Selbstverwirklichung zu vereinen

Sport kann bei der Integration helfen

Sport kann bei der Integration helfen, im Kleinen wie im Großen. Lassen Sie mich dies aus eigener Erfahrung schildern.

Im Herbst 1947 zog unsere Familie von Süddeutschland nach Schleswig-Holstein. Leider verstand ich in meiner neuen Umgebung zunächst einmal gar nichts, denn in der Schule und im täglichen Leben war Plattdeutsch die Umgangssprache. Außerdem kannte ich niemanden an meinem neuen Wohnort. Daher trat ich im Frühjahr 1948 in die Schwimm-Abteilung des TSV Uetersen ein, bekam auf die Weise sofort Kontakt zu gleichaltrigen

gleich in der 1. Woche nach meiner Ankunft der Schwimm-Abteilung des SV 04 Heidenheim an, um meinen Sport weiterbetreiben zu können und damit ich abends und am Wochenende nicht so alleine in meiner Mini-Bude sitzen musste. Von den Schwimmern wurde ich sehr bereitwillig in die Mannschaft aufgenommen und mein Sprach-Verständnis besserte sich recht schnell, auch weil es in der Mannschaft einige nette Schwimmerinnen gab, die mir dabei freundlich und hilfreich zur Seite standen.

Anschließend hatte ich für eine ganze Weile keine Zeit mehr für das Schwimmen, denn der Beruf verlangte andere Prioritäten. Ich begann erst wieder 20 Jahre nach meinem Abitur ernsthaft mit dem Training, als ich in Belgien in internationaler Umgebung arbeitete. Dort schwamm ich in jeder Mittagspause und lernte so eine Reihe von Gleichgesinnten aus anderen Nationen kennen. Dank dieser Kontakte kannte ich auch in anderen Abteilungen „jemanden“, was sich auch beruflich positiv auswirkte.



Die britische, amerikanische und deutsche Lagenstaffel bei SHAPE (NATO-Einheit) in Belgien 1978
(Foto: privat)

Jugendlichen mit den gleichen Interessen und musste nicht irgendwo herumhängen.

Nach dem Abitur 1957 arbeitete ich als Praktikant in einer Maschinenfabrik auf der Schwäbischen Alb. Und da saß ich nun, gerade 19 Jahre alt geworden, 700 km von zu Hause entfernt, nicht motorisiert (das war damals die absolute Ausnahme), ohne Handy (das gab es noch nicht), kannte niemanden und hatte so meine Probleme mit dem schwäbischen Dialekt. Also schloss ich mich

Wenige Jahre später war ich in England tätig. Dort wurde ich Mitglied bei den „Rushmoor Royals“ in Farnborough, einem der damals führenden Vereine in Südwest-England. Ich wurde sehr freundlich aufgenommen, auch als Ausländer in die Mannschaft der Masters integriert, startete mit den „Rushmoor Royals“ bei nationalen und internationalen Wettbewerben und bekam so intensiven Kontakt zur örtlichen Bevölkerung. Dies war umso wertvoller, da sich meine sonstigen Kontakte notgedrungen zumeist im beruflichen Umfeld bewegten. Aber durch die Schwimmer lernte ich manches kennen, was mir sonst wahrscheinlich verborgen geblieben wäre.

Nur wenig später fand sich mein Arbeitsplatz in Brüssel. Ich schloss mich dort dem flämischsprachigen „Zwemclub Overijse“ an, der eine recht aktive Masters-Mannschaft hatte und wurde problemlos auch in diese integriert. Zu unserer Masters-Mannschaft gehörten u. a. 2 Schwimmer mit einer geistigen Behinderung. Die beiden wohnten in einem Heim für betreutes Wohnen und wenn wir zu einem Wettkampf fuhren, dann hielt man vor diesem Heim kurz an und nahm die beiden mit. Mich hat damals tief beeindruckt, wie unkompliziert die beiden in der Mannschaft als gleichberechtigte Teammitglieder integriert waren. Sie waren gute Schwimmer und allein das zählte.

Bei allen Vereinen, den verschiedenen deutschen wie den beiden im Ausland wurde ich mit offenen Armen empfangen. In England und in Belgien gab es keinerlei Vorurteile oder Sticheleien wegen meiner Nationalität. Ich wurde problemlos in die jeweilige Mannschaft integriert und bekam so in-



Hans Möser auf Platz 1, 1978
(Foto: privat)

tensiven Kontakt mit der örtlichen Bevölkerung.

Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein kann also ganz wesentlich zur Integration von Neuankömmlingen beitragen, wenn die es wollen. Und bei den SSF Bonn scheint das ja ganz gut zu funktionieren, denn bei den verschiedenen Trainingsgruppen kann man mehr als nur eine Muttersprache antreffen und bei den Masters hört man die unterschiedlichsten deutschen Akzente.

Hans-Wilhelm Möser



INTERSPORT®

SPORTPARTNER

10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

Pilger und Marzahn erfolgreich bei Deutschen Kurzbahnmeisterschaften

Vom 21.-24.11.2013 suchten die Schwimmer in der Wuppertaler Schwimmoper die Deutschen Meister auf der 25-m-Bahn. Traditionell gibt es bei diesen Meisterschaften nur eine offene Wertung und keine Jahrgangswertung. Das bedeutete für die Nachwuchsschwimmer, dass sie schon in den Vorläufen Top-Leistungen zeigen mussten, um am Nachmittag in den Finalläufen die „Alten“ etwas zu ärgern.

Max Pilger gelang dies sehr

gut. Auf 100 m und 200 m Brust schaffte er als jüngster Teilnehmer den Sprung in das A-Finale und über 50 m Brust in das B-Finale.

Über 100 m Brust machte er es besonders spannend, erreichte über ein Ausschwimmen gegen Paul Wichhusen das A-Finale und konnte sich dort über Platz 8 in 1:01,38 min freuen.

Über seine Paradestrecke 200 m Brust verbesserte er im Finale seine Bestzeit um 4 Sekunden auf 2:09.64 min



Max Pilger unter Wasser (Foto: DVAG)



Sabrina Marzahn beim Schmetterling (Foto: Wilma Marzahn)

und belegte einen hervorragenden 4. Platz.

Langstrecklerin Sabrina Marzahn mit deutlichen Verbesserungen

Auf allen Strecken ab 400 m Meter werden die Meister in Zeitläufen ohne Vorläufe ermittelt. Die Läufe werden nach der aktuellen Bestenliste gesetzt. Sabrina Marzahn startete sowohl auf 1500 m, 800 m und 400 m jeweils im zweitschnellsten Lauf. Durch

eine deutliche Steigerung ihrer persönlichen Bestleistungen konnte sie im Feld weit nach vorne schwimmen.

Über die Langstrecke über 1500 m Freistil verbesserte sie sich um mehr als 20 Sekunden auf 16:46,99 min. Dies bedeutete Platz 5.

Auf 800 m Freistil schwamm sie in 8:43,46 min auf Platz 7. 4:15,61 min über 400 m Freistil bedeuteten Platz 9.

Ute Pilger

Gewinn des Remscheider Pokalschwimmens dank mannschaftlicher Geschlossenheit

Vom 09.-10. November fand in Remscheid das 8. Remscheider Pokalschwimmen statt. Die SSF Bonn waren mit 32 Schwimmern der Jahrgänge 1996-2004 erfolgreich vertreten. Insgesamt absolvierten die Schwimmer in diesen 2 Tagen 250 Starts und zusätzliche Einsätze in Staffeln. Außerdem wurden die 50-m-Freistilwettbewerbe mit Finals in den einzelnen Jahrgängen ausgetragen.

Die Stimmung der Aktiven, der Trainer Henrik Würdemann und Stefan Koch sowie der beiden Jugendbetreuer Jürgen Schnürle und Michael Wiedemann war hervorragend trotz des sehr frühen Wettkampfbeginns und dem späten -ende. Cheftrainer Peter Fischer war mit einem kleinen Trupp von Schwimmern gleichzeitig bei den NRW-Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal.

Alle waren sehr gespannt, welche Auswirkungen die letzten Trainingswochen, insbesondere die vielen Einheiten in den Herbstferien,

auf den Leistungsstand der Schwimmer haben würden. Belohnt wurde dieser große Einsatz mit vielen persönlichen Bestzeiten und hervorragenden Platzierungen.



Das Gewinnerteam (Foto: Jürgen Schnürle)

Hilfreich war hierbei sicherlich auch, dass alle Schwimmer bei ihren Starts lautstark angefeuert wurden. Geradezu frenetisch wurde es bei den Staffelwettbewerben und den 50-m-Finals. So kehrten einige Schwimmer recht heiser von diesem Wochenende nach Hause zurück.

Belohnt wurde diese super Mannschaftsleistung mit dem Gewinn des Gesamtpokals. Mit 62 Gold-, 29 Silber- und 35 Bronzemedallien führten die SSF Bonn

nern erreichte Carlos Fischer den 6. Platz in der Gesamtwertung.

Auch bei den Staffeln waren die Bonner Mädels nicht zu schlagen. Sowohl die 4-x-50-m-Lagen- (Jasmin Maurer, Amelie Zwilling, Judith Padberg und Krista Reksna) als auch -Freistilstaffel (Franziska Schuhenn, Elisabeth Lohner, Krista Reksna und Jasmin Maurer) holten sich Gold. Beide Staffeln siegten jeweils souverän vor dem Dürener TV und dem WSC Lindlar.

Bei den Männern erreichten die Bonner Schwimmer jeweils den 3. Platz. In der Lagenstaffel schwammen Daniel Schäfer, Samuel Müntz, Carlos Fischer und Mats-Lennart Petersen. In der Freistilstaffel kamen Aurel Wambach, Carlos Fischer, Mats-Lennart Petersen und Daniel Schäfer zum Einsatz. Hier lagen jeweils der WSC Lindlar und der Dürener TV vor den Bonner Schwimmern.

Josephin Schlaefke

Hochklassige Wettkämpfe beim 36. Internationalen Jugendmeeting in Bonn erwartet

Die Bonner Schwimmabteilung und zahlreiche Helfer und Unterstützer aus Bonn und Umgebung freuen sich auf das 36. Internationale Jugendmeeting vom 29. November bis 01. Dezember im Bonner Frankenbad. In der nächsten Sport-Palette berichten wir ausführlich über das Jugendmeeting.

Während am 29. November nur Vorläufe geschwommen werden, finden am 30. November und 1. Dezember je 2 Abschnitte Vorläufe und Finals statt. Alle Wettkämpfe werden mit offenen Finals geschwommen. Nur bei den 400 m Lagen und 400 m Freistil gilt der Direktentscheid.

Erwartet werden dieses Mal: 3021 Starts, 24 Staffeln (Mixed Staffel über 4 x 50 Lagen und 4 x 50 m Freistil), 570 aktive Schwimmer aus

51 Vereinen (10 aus Belgien, 2 aus den Niederlanden, jeweils 1 Mannschaft aus Litauen, Italien und Frankreich; deutsche Vereine aus Baden-Württemberg, Bayern, NRW, Rheinland-Pfalz, Saarland und Sachsen).

Teilnahmeberechtigt sind die Jahrgänge 1992-2002, für die es Richtzeiten gibt.

Die 3 Erstplatzierten jedes Finals erhalten Geldprämien. Jeder Meetingrekord wird mit einem „Jackpot“ prämiert. Der Jackpot erhöht sich für das kommende Jahr bis zu einer Höchstgrenze, wenn der Meetingrekord nicht gebrochen wird. Im letzten Jahr wurden erstaunliche 6 Meetingrekorde geschwommen. Die Veranstalter sind gespannt, ob diese Marke 2013 noch zu übertreffen ist. In den vergangenen Jahren sind



Finale über 100 m Brust 2012 (Foto: Thomas Fischer)

eine Vielzahl von späteren EM-, WM- und Olympiateilnehmern bei dem Internationalen Jugendmeeting angetreten und haben die eine oder andere Erfahrung gesammelt. Vielleicht geht es ja auch einigen Bonner Schwimmern in den folgenden Jahren so oder so ähnlich. Alle teilnahmebe-

rechtigten Aktiven der SSF Bonn werden bei diesem Wettkampf starten, so auch Max Pilger, JEM-Teilnehmer 2013 und Meister über 100 m und 200 m Brust, sowie Josha Salchow, Vizemeister über 100 m Rücken bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Juni in Berlin.

Josephin Schlaefke

Daniel Mannweiler beim Ironman in Hawaii

Daniel Mannweiler war dieses Jahr wieder beim Ironman Hawaii am Start, dem Mythos und Traum vieler Triathleten schlechthin. Er ist eine Inspiration für viele, um den Sport zu betreiben und das Training mit seinen Entbehrungen auf sich zu nehmen.

Die Woche vor dem Rennen ist anders als bei jedem anderen Rennen. Die Geschäfte am Alii Drive in Kailua-Kona haben ihr normales Sortiment ausgeräumt und bieten stattdessen alles für den Triathlonbedarf an. Es liegt eine Euphorie in der Luft. Alle sehen unglaublich austrainiert aus, so als könnte jeder hier das Rennen gewinnen und jeder wartet auf den Wettkampftag.

Jeden Morgen um 7 Uhr treffen sich die Starter am Dig Me Beach und schwimmen auf der Wettkampfstrecke – ein tolles Erlebnis mit Wasserschildkröten, Delphinen und allerlei bunten Fischen. Beim Rückenschwimmen erwarten einen statt der grauen Hallendecke blauer Himmel und Palmen. Im „Paradies“ vermisst man lediglich die Familie und die Bonner Sportfreunde.

Am Tag vor dem Rennen druckte die hawaiianische Zeitung einen Vorbericht zum Ironman. Als Titelfoto gab es ein Bild von Daniels Zieleinlauf von vor 2 Jahren. Dieses Bild hatten wir noch nie gesehen. Es erinnerte uns daran, dass Daniel damals einen schweren Unfall heil überstanden hatte und dass es im Leben um mehr geht als sportliche Erfolge.

Am Rennmorgen liefen alle Vorbereitungen im Dunkeln ab. Alle mussten am Body-Marking vorbei und bekamen eine Startnummer auf die Oberarme.

Punkt 7 Uhr erfolgte der Startschuss mit einer Kanone. 3,9 km Schwimmen waren wie in einer Waschmaschine. Weil sich die Starter qualifizieren mussten, schwammen die meisten sehr ähnlich und das Feld zog

sich weniger auseinander. An jeder Boje wurde es sehr eng und es gab einen Überlebenskampf, bei dem man nicht der unterste von 3 Übereinander Schwimmenden sein wollte. Besonders die Frauen waren hier nicht zimperlich. Auf dem 2-km-Rückweg zum Ufer wurde es sehr wellig, sodass die Bojen nur vom Wellengipfel aus zu sehen waren. Daniel wurde vom Seegang etwas schlecht und war froh, aus dem Wasser herauszukommen.

Schon beim Radfahren überholte er viele Profis. „Als ich den Vize-Weltmeister der Pofis auf dem Rad überholt hatte, habe ich leider den Kopf ausgeschaltet und bin die nächste Stunde etwas übermotiviert zu schnell gefahren. Das war nicht schlau und bei Kilometer 150 kam das Tief. Ich hatte viel Zeit zum Beten und Gott hat geschenkt, sodass ich wieder ins Rennen gefunden habe“, so Daniel. In der 2. Wechselzone saßen Athleten, die weinten und das Rennen wegen Hitze und Wind aufgegeben hatten.

Daniels Frau Kathrin feuerte Daniel so sehr an, dass er trotz Hitze und Luftfeuchtigkeit beim abschließenden Marathon noch einmal Druck machen konnte. In der Lavawüste waren die Athleten dann mit sich selbst allein. Daniel: „Der Asphalt flimmert und sogar die Zuschauer in der Stadt sind von der Hitze angestrengt. Die Verpflegungsstellen sind nur 1 Meile auseinander und



Daniel Mannweiler (Foto: Julian Bodem)

manchmal denkst du, du schaffst es nicht zur nächsten. Immer das gleiche Spiel: 2 Becher Eiswürfel ins Trikot, viele Schwämme, ein Becher Wasser über den Kopf und einen mit Kohlehydratgetränk trinken ... manchmal auch Cola über den Kopf, das ist jetzt aber auch egal, Hauptsache abkühlen“.

Im Ziel sah Daniel, wie nah er an den 9 h war und konnte es kaum glauben. Im letzten Jahr hätte die Zeit zum Weltmeistertitel in seiner AK gereicht. Dieses Jahr wurde er 67. aller Männer und 17. der AK.

Alle Teilnehmer hatten sich bestens vorbereitet und auf viel verzichtet. Das erklärt, warum im Ziel beim Finisherbuffet die Pommes am begehrtesten waren. Daniel: „Ich konnte mich auch nicht erinnern, wann ich zuvor das letzte Mal Pommes gegessen hatte, so lange war das her.“

Daniel startete dieses Jahr zum 4. Mal und verbesserte sich wie auch bei den bisherigen Rennen jeweils: 9:55 h, 9:30 h, 9:16 h und jetzt 9:05 h. Er konnte sich über persönliche Bestzeiten in allen 3 Disziplinen freuen: Schwimmen in 1:00 h, Radfahren in 4:49 h und Laufen in 3:10 h.

„Wenn man im Sport so weit kommt, dann gibt es

viele Leute, die einen so weit gebracht haben. Herzlichen Dank an alle Unterstützer“, bedankt sich Daniel.

Stefan Rausch



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht-, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können.

Reden Sie mit uns.



**AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner**

Haager Weg 93
53127 Bonn

Tel.: 02 28/21 51 75

Fax: 02 28/96 19 360

E-Mail:

ronald.kirchner@axa.de

Der „breite Sportwart“ geht

Über 10 Jahre hat Joachim Welter, kurz Joa, als Breiten-sportwart im Vorstand die Triathlonabteilung maßgeblich mit geprägt. Das Feld im Vorstand überlässt er nun Jüngeren. Joa hat nicht nur unzählige Veranstaltungen vorbereitet und durchgeführt, sondern manche sogar aus der Taufe gehoben. Weiterhin bleibt er auch als Organisator des Insellaufs (www.insellauf.de) für die Abteilung aktiv. Sein menschlicher Umgang und seine verbindende Art bewundern wir alle und möchten uns ganz herzlich für seine tolle Arbeit bedanken. Das Interview führte Stefan Rausch.

Joa, was hat dich damals motiviert Breiten-sportwart zu werden?

Ich wollte, dass auch die Leistungen der nicht ganz so schnellen Leute anerkannt werden und dass diese Leute auch im Trainingsangebot unserer Abteilung immer ein umfangreiches Angebot finden.

Was waren die Hauptaufgaben als Breiten-sportwart?

Eine gute Balance zwischen Leistungs- und Breitensport für die Abteilung zu finden und vor allem die sozialen Aspekte immer wieder zu betonen.

Der Triathlon-Sport ist in den letzten 10 Jahren sehr populär geworden. Wie hat er sich in den letzten 10 Jahren im Verein verändert?

Wir sind viel mehr Leute und die Abteilung ist wesentlich professioneller geworden.

Was waren deine tollsten Erlebnisse in der Abteilung?

Ich erinnere mich, dass bei einem Bonn Tria unsere langsamste Teilnehmerin im

Roth (Langdistanz-Triathlon) mit 10 Staffeln und an alle Feiern der Abteilung.

Viele Vereine und Institutionen haben es schwer, ehrenamtliche Helfer zu finden. Warum lohnt es sich, so viel Zeit für die Abteilung/den Verein zu investieren?

Weil es sich immer lohnt, sich für nette Menschen und die Jugend einzusetzen. Und ich habe in meinem Le-

alle Leute soweit wie möglich unter einen Hut zu bringen und dass die meisten Abteilungsmitglieder denken: „SSF Triathlon ist der beste Triathlonverein der Welt für mich“.

Wie sehen deine eigenen Pläne aus?

Sportlich werde ich mich mal wieder etwas mehr auf das Laufen konzentrieren. Aber ich bleibe der Abteilung natürlich erhalten. Und privat möchte ich gern etwas mehr Zeit in mein anderes Hobby, die Zauberei, investieren.

Neben seinem großen Engagement bei den SSF Bonn unterstützt Joa auch den Verein AYUDA e. V., der Kindern und Jugendlichen in Lateinamerika eine Schulausbildung ermöglicht. Wir wünschen Joa viel Spaß und Erfolg und sagen Danke.

Ebenfalls verlässt unser langjähriger „Finanzchef“ Oliver Rösch den Vorstand. 8 Jahre hat Oliver die Kasse der Abteilung gehütet und verwaltet – bei einem Etat von zuletzt ca. 70.000 €/Jahr keine einfache und schnelle Aufgabe. Auch bei Oliver bedanken wir uns ganz herzlich für sein großes Engagement für die Abteilung Triathlon.

Stefan Rausch



Joachim Welter inmitten seiner lateinamerikanischen Schützlinge von AYUDA e. V.
(Foto: Joachim Welter)

Ziel von unserem schnellsten Teilnehmer empfangen und in den Arm genommen wurde. Das war ein schönes Symbol für den Zusammenhalt zwischen allen. Ansonsten erinnere ich mich gerne an unseren Riesenauftritt in

ben noch nie so viele nette Menschen auf einen Haufen kennengelernt wie in unserer Abteilung.

Was wünschst du der Abteilung?

Dass sie es weiterhin schafft,

Triathlonjugend bereitete sich im Trainingslager auf die neue Saison vor

Nach einem erfolgreichen Jahr 2013 begann mit der 2. Woche der Herbstferien für die Triathlon-Jugend der SSF Bonn die Vorbereitung auf die neue Saison. Hierzu wurde, wie in den vergangenen Jahren, zu einem Heimtrainingslager im Sportpark Nord aufgerufen. Eingeladen waren erneut Jugendliche und Trainer von Tri Power Rhein-Sieg aus Hennef. Die jungen Athleten trainierten täglich bis zu 5 Stunden unter der Leitung der Trainer Christoph Groß-

kopf und Maurice Müller im Sportpark Nord. Dabei standen diesmal allerdings nicht nur die klassischen Trainingseinheiten Schwimmen, Radfahren und Laufen auf dem Programm, sondern viele Alternativen: Staffeln, Ballspielen und, trotz Dauerregen, eine Mountainbike-Fahrt in das nahe liegende Siebengebirge.

Für reichlich Spaß untereinander sorgte vor allem die hohe Anzahl der teilnehmenden Jugendlichen. Da

jeder der circa. 30 Jugendlichen seine Stärken und Schwächen in unterschiedlichen Disziplinen hatte, konnten alle voneinander profitieren – gemeinsam lässt es sich eben doch leichter trainieren.

Um die intensive Trainingswoche abzuschließen, fanden sich die Jugendlichen mit ihren Eltern noch einmal zum gemeinsamen Kuchenessen ein. Vorbei war der sportliche Saisonanstieg aber noch nicht. Gemein-

sam mit den Freunden aus Hennef ging es samstags zum 1. Lauf der Leverkusener Winterlaufserie. Besonders motivierend für unsere Jugendlichen war, dass sie dort auf die „Großen“ aus unseren Bundesligamannschaften trafen, die Vorbild und Ansporn zugleich waren. Auch einige Eltern nahmen diesmal aktiv an der Veranstaltung teil und liefen mit. Wer da wohl gewonnen hat?

Maurice Müller



Saubere Leistung mit der RVK

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

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

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH

Erfolgreiche Fünfkämpfer bei NRW-Meisterschaft und Elmar-Frings-Pokal

Im November fand die diesjährige NRW-Meisterschaft der Modernen Fünfkämpfer und der Abschlusswettkampf des Elmar-Frings-Pokals in den Räumlichkeiten der SSF Bonn statt, bei dem die Sportler der SSF Bonn erfolgreich abschnitten.

Trotz anfänglicher Bedenken hinsichtlich des Wetters waren es 2 schöne und für unsere Athleten sehr erfolgreiche, aber auch anstrengende Tage. Sie starteten in den Altersklassen A, B und C. Die Leistungen aller Athleten, besonders unserer ganz jungen Fünfkämpfer, waren herausragend.

Die Athleten der SSF Bonn glänzten in 2 Altersklassen und stellten dabei die diesjährigen Meister im Modernen Fünfkampf. In der Altersklasse A siegte Falk Brudereck (SSF Bonn) vor Melvin Spicker (Neuss) und seinem Bruder Thido Brudereck (SSF Bonn).



Die männliche Jugend C: Benjamin Kamann, Jasper Stoth (Leverkusen) und Tobias Schamel (Unkel, Foto: Susi und Rüdiger Kamann)

Bei der weiblichen Jugend B gewann Paula Leonhardt aus Neuss vor Inga Schulte aus

Bonn. Dritte wurde mit Mona Laroussi ebenfalls eine Bonner Athletin. In der Altersklasse B der Jungen siegte David Spicker (Neuss) vor David Heuser (SSF Bonn) und Jonathan Mader (Neuss).

Leider gab es keine Starterinnen in der Klasse C. Doch in der männlichen Jugend C sicherte sich Benjamin Kamann für die SSF Bonn souverän den Meistertitel vor Jasper Stoth (Leverkusen) und Tobias Schamel (Unkel).

Beim traditionellen Schlusswettkampf des Elmar-Frings-Pokals traten 63 Mädchen und Jungen als unsere jüngsten Modernen Fünfkämpfer in Bonn an. In der Altersklasse M1 siegte SSF-Athletin Marlene Böhm und Christopher Molkow erreichte Platz 4 bei Jungen. Die Plätze 8-17 besetzten bei der weiblichen Jugend M2 durchgängig SSF-Athletinnen. Einen hervorragenden 3. Platz erreichte SSFler Christoph Kamann bei der männlichen Jugend M2.

Susi und Rüdiger Kamann

Square Dance

Square Dance für 17 junge Lehrer aus Bonn & Veranstaltungshinweise

Am 15. November waren Beate und Herbert Neumaier von der Square-Dance-Abteilung zu Gast in der Johannes-Gutenberg-Schule in Bonn und bewegten 2 Stunden lang 17 Square-Dance-Neulinge. In einem kurzen Vortrag stellten sie dar, wie sich Square Dance in Vereinen und in Schulen anfühlen kann. Die meiste Zeit aber war dem Tanzen gewidmet und am Ende konnten die Teilnehmer auch bereits einen ganzen „Singing Call“ absolvieren.

Wer sich für eine Square-Dance-Mitmachrunde an seiner Schule oder an seinem Arbeitsplatz interessiert, wendet sich bitte über das Kontaktformular auf der Webseite an die Square-Dance-Abteilung. Solche Mitmachrunden sind das Highlight bei bewegungsarmen Fortbildungsveranstaltungen oder Familienfeiern.

Kontaktformular auf der Webseite: squaredance.ssf-bonn.de/kontakt.html

Westernparty am 27.12.

Die Square-Dance-Abteilung lädt alle ein zur Westernparty. Am Freitag, den 27.12. tanzen wir von 18 bis 21 Uhr im Bootshaus in Bonn Beuel. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Caller und Prompter Andreas Hennecke lehrt Figuren aus der Welt des Contra und Square Dances, die viel Spaß machen. SSF-Mitglieder zahlen 3 €, Nicht-Mitglieder 5 €. Mehr Informationen und einen Flyer zum Herunterladen gibt es im Internet.

Seminar „Square Dance für Schule und Sport“ am 27. und 28.12. im Bootshaus in Bonn-Beuel

Fortbildungsseminar für Übungs-, AG- und Kursleiter, Betreuungsfachkräfte, Lehramtsstudenten, graduierte Square Dancer und Caller, Animateure, Sänger, Tanzpädagogen, Erzieher, Lehrer und nicht genannte pädagogische Berufe. Unter Anleitung des erfahrenen Seminarleiters und

Callers Andreas Hennecke lernen Sie, wie sich Tänze aus einfachen Figuren der Team-Tanzsportart Square Dance entwickeln und wie Sie diese Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahren spielerisch vermitteln können. Das Seminar umfasst 15 Übungseinheiten und ist als Fortbildungsveranstaltung für Übungsleiter mit C-Lizenz geeignet.

Mehr Informationen und einen Flyer zum Herunterladen gibt es im Internet. Kosten für Übungsleiter, graduierte Tänzer und Teilnehmer bis 25 Jahren 80 €, andere Teilnehmer bei Anmeldung bis zum 10.12.2013 100 €, danach 125 €.

Nächster Kursbeginn

Der nächste Kurs „Basic 2“ für Fortgeschrittene, die das Programm Basic 1 beherr-



Foto: Beate Neumaier

schen, beginnt am Sonntag, den 06.01.2014 von 12 bis 13:30 Uhr im Bootshaus. SSF-Mitglieder bezahlen für 10 x 1,5 h 20 €, Nicht-Mitglieder 40 €. Teilnehmer bis 25 Jahren zahlen 30 €, Familien ab 3 Personen 60 €.

Preise für Kurse

SSF-Mitglieder zahlen für 1,5 h bei fast allen Kursen 2 €, Nicht-Mitglieder zwischen 2,50 € und 4 €. Für Familien gibt es Ermäßigungen. Die genauen Preise und die Termine gibt es im Internet unter squaredance.ssfbonn.de.

Herbert Neumaier

Bezirksmeisterschaften der Jungen und Schüler

Für die Bezirksmeisterschaften hatten sich erfreulicherweise bei den Jungen Marco Bell, Kushale Fernando und Michael Himel für die SSF Bonn qualifiziert. Bei den Bambini war Luis Strehl mit von der Partie.

Marco war in seiner Gruppe nur an Position 4 gesetzt und hatte es sehr schwer, da er es fast nur mit Hochkarättern zu tun hatte. Er schlug sich zwar tapfer, aber ein Sieg wollte ihm an diesem Tag nicht gelingen.

Kushale, in seiner Gruppe an 3. Stelle, sollte sich berechnete Hoffnung auf ein Weiterkommen machen können. Gegen Kalinowski-Ortega (TTC Aggertal) unterlag er aber leider knapp mit 1:3. Dies sollte am Ende entscheidend sein, denn danach konnte er „nur“ noch gegen den Gruppenbesten Leonard Potzulu (TV Refrath) mit 3:2 gewinnen, was nicht zum Weiterkommen reichte.

Michael, an Position 1 in seiner Gruppe, setzte sich gegen Lennart Abends (TSV Much) und Tim Fröhling (SC Pulheim) jeweils mit 3:1 bzw.

3:0 souverän durch. Gegen Abwehrspieler Maximilian Gomper (TTC Indeland Jülich) tat er sich allerdings sehr schwer und konnte am Ende nach Abwehr eines Matchballes 3:2 gewinnen. Somit war Michael Gruppenerster und hatte erst einmal ein Freilos.

In seinem 1. Spiel in der K.-o.-Runde gegen Janosch Arendt (TTC Nippes) konnte er den 1. Satz recht locker für sich entscheiden und auch im 2. sah er bei 10:5 schon wie der Sieger aus. Doch dann wollte er etwas zu viel, verlor den Satz noch 11:13 und machte damit den Gegner wieder stark. Am Ende unterlag Michael unglücklich mit 2:3.

In den Doppeln gingen Kushale und Marco gegen Jan Broda/Nikola Klejic-Peric (TTC Jülich) als Sieger hervor, hatten dann gegen Jonas Bey/Nils Lanzen (TV Eilendorf/TV Düren) schon Matchball, unterlagen aber trotzdem mit 2:3.

Michael kam mit Stefan Klejic-Peric (TTC Jülich) bis ins Halbfinale, in dem sie un-



Bambini-Bezirksmeister Luis Strehl (Foto: Siegfried Schwarz)

glücklich und knapp gegen Camus/Sharbati (Fortuna Bonn/1.FC Köln) verloren. Es wäre so viel mehr für die Jungen drin gewesen ...

In der Bambini-Klasse fegte Luis Strehl erst einmal alle seine 3 Gruppengegner mit 3:0 von der Platte und ließ ihnen nicht den Hauch einer Chance. Auch im Viertelfinale dominierte er mit 3:0 gegen Sven Siems (TV Dellbrück). Im Halbfinale bekam er dann von Aurelio Lubig (TV Refrath) ein wenig Gegenwehr, doch triumphierte auch hier mit 3:1. Etwas ner-

vös wurde er erst im Finale. Nach verschlafenem 1. Satz machte er auch mit Kian Farzaneh (TTV Lövenich) mit 3:1 kurzen Prozess und wurde absolut verdient Bezirksmeister der Bambini-Klasse.

Luis durfte auch in der Schüler-C-Klasse an den Tisch. In der Vorrunde gewann er souverän seine Gruppe, während Jari Supper sich mit 2 Siegen den fürs Achtelfinale qualifizierenden 2. Platz in seiner 4er-Gruppe sicherte. Dort scheiterte er dann an Lennart Wimmers (TV Dellbrück) in 3 Sätzen. Luis gewann sein Achtelfinale mit 3:0 gegen Benedikt Christ (TV Refrath) und unterlag erst im Viertelfinale mit 1:3 gegen den späteren Sieger Tom Maiworm (TuRa Oberdrees).

Im Doppel siegten Luis und Jari im 1. Spiel 3:0 gegen Reiter/Räde (TV Klaswipper/ESV Troisdorf) und gewannen auch das Viertelfinale gegen Amrillo/Brzio (TTV Lövenich). Erst im Halbfinale war Endstation in 3 Sätzen gegen Wimmers/Meyer (TV Dellbrück/TTCBärbroich).

*Benjamin Wasiljew
und
John Strehl*



www.sparkasse-koelnbonn.de

**Unser soziales Engagement.
Gut für die Menschen.
Gut für Köln und Bonn.**

Unterstützen Sie das LORE und spenden Sie!
Kto.Nr.: 1 929 482 600
BLZ: 370 501 98

Sparkasse KölnBonn

Pfarrer Karl-Heinz Iffland und die HÖHNER engagieren sich seit über 15 Jahren für das Lobby-Restaurant LORE in der Domstraße 81 in Köln. Von montags bis freitags gibt es hier für Jedermann ein großartiges Menü zum kleinen Preis. Auch die Sparkasse KölnBonn unterstützt dieses Projekt – ebenso wie mehr als 1.000 weitere in Köln und Bonn. Es ist wichtig, dass sich möglichst viele für das Gemeinwohl einsetzen. Mit unseren jährlichen Zuwendungen zählen wir zu den größten nichtstaatlichen Förderern des Gemeinwohls in unserer Region. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

„Selbst für sich sorgen zu können, das sollte selbstverständlich sein. Darum unterstützen wir das Lobby-Restaurant LORE (KALZ e.V.), in dem Bedürftige, aber auch „Normalbürger“, für kleines Geld gemeinsam essen können.“

Henning Krautmacher, Leadsänger der HÖHNER
Karl-Heinz Iffland, Pfarrer

Vereinsmeisterschaften Hobby-Gruppe



Daniel Kostjunin ist der neue Vereinsmeister der Hobby-Gruppe (Foto: Jörg Brinkmann)

Traditionell fanden an einem Mittwoch in den Herbstferien wieder die Vereinsmeisterschaften für Senioren und Hobbyspieler statt.

Mit 17 Teilnehmern war das Turnier sehr gut besucht. Trotzdem würden wir uns über mehr Beteiligung aus den Seniorengruppen bei zukünftigen Vereinsmeisterschaften freuen. Denn in erster Linie geht es ja darum, Spaß miteinander zu haben

und sich ein bisschen besser kennenzulernen.

Wir starteten mit 4 Gruppen in die Vorrunde. Die ersten beiden zogen jeweils in die Hauptrunde ein. In Gruppe 1 setzte sich Nikolai Müller vor Wolfgang Nussbaum durch. Gruppe 2 wurde von Wolfgang Pude dominiert. Dahinter kam Wolfgang Hinze mit dem besten Satzverhältnis von 3 punktgleichen Spielern weiter. In Gruppe 3 konnte sich mit Daniel Kostjunin der Jüngste im Feld vor

Daniel Hannaske behaupten. Aus Gruppe 4 komplettierten André Knotek und Jonas Sels das Viertelfinale.

In der nun folgenden K.-o.-Runde siegte Daniel Kostjunin sicher mit 3:0 gegen Jonas Sels. Wolfgang Pude unterlag Wolfgang Nussbaum ebenso deutlich mit 0:3. Nikolai Müller musste gegen Wolfgang Hinze alles aufbieten, um den Altmeister in die Schranken zu weisen. Nach

einem Sieg über Daniel Hannaske zog auch André Knotek ins Halbfinale ein.

Im Halbfinale gab es dann ein sehenswertes Spiel zwischen Daniel Kostjunin und Wolfgang Nussbaum. Im Duell Jugend gegen Erfahrung gewann Daniel knapp in 5 Sätzen.

Niko Müller hatte es beim 3-Satz-Sieg gegen André Knotek vergleichsweise leichter, der im Spiel um Platz 3 3:0 gegen Wolfgang Nussbaum unterlag.

In einem hochklassigen Finale stand es am Ende 3:1

für Vereinsmeister Daniel Kostjunin gegen Nikolai Müller.

Im darauffolgenden Doppel-Halbfinale mussten Nikolai Müller/Thomas Glagow hart kämpfen, um 2:1 gegen Wolfgang Nussbaum/Artur Wojtyczka zu bestehen. Daniel Kostjunin/Rainer Puder gelang dies beim 2:0 gegen das Doppelgespann Wolfgang Pude/Karsten Kumoll deutlich leichter.

Das Endspiel ging dann knapp mit 2:1 an Niko Müller/Thomas Glagow.

Jörg Brinkmann

Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger bieten wir donnerstags von 19-20 Uhr im Sportpark Nord einen Tisch-

tenniskurs (freies Spielen) an. Kursgebühr für Nichtmitglieder 20 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228 - 677910

Mach mit und bleib fit!

Für alle Senioren bieten wir donnerstags von 14-15.30 Uhr im Sportpark Nord einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für

Mitglieder 10 €, für Nichtmitglieder 30 € für 5 Trainingseinheiten. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228 - 677910

Herbstwanderung auf dem Rheinsteinig

Traditionell traten wir am 1. November unsere alljährliche Herbstwanderung an. Wir trafen uns diesmal erst um 10 Uhr an der Vereinshalle in der Hoffnung, auch die Langschläfer zur Teilnahme zu motivieren. Gemeinsam fuhren wir zum Kloster Heisterbach, wo bereits die Familien Fritzen und Mörs auf uns warteten.

Zunächst ging es in Richtung Einkehrhaus, um dann auf den Rheinhöhenweg zu schwenken. Diesem folgten wir und erreichten nach einigen kräftigen Anstiegen den Nonnenstromberg. Vorbei an einem aufgeschichteten Steinmännchen wanderten wir weiter, bis wir schließlich zum Einkehrhaus gelangten. Nach einem bis dahin 1-stündigen Marsch stand uns aber



In geselliger Runde (Foto: Jörg Brinkmann)

noch nicht der Kopf und Magen zum Einkehren und es zog uns weiter zur Burg Rosenau und von dort auf den Rheinhöhenweg.

Am Hinweisschild „Königswinter 3,5 km“ verließen

wir im spitzen Winkel nach rechts den Rheinhöhenweg vorbei an der „Eduard-Spielgen-Hütte“ dem Petersberg entgegen. Dort galt es, auf einem breiten Waldweg Höhenmeter zu überwinden

bis zum ehemaligen Gästehaus der Bundesregierung auf dem Petersberg. Anschließend entschieden wir uns für den Abstieg zum Kloster Heisterbach, das wir dann nach weiteren 45 Minuten in Augenschein nehmen konnten.

Nach insgesamt 3 Stunden Wanderung schlossen wir die Tour bei einem guten Mittagessen und einem zünftigen Bier in der „Bauernschänke“ in Oberdollenhof ab. Wie üblich bei solchen Veranstaltungen wurden die Getränke wieder aus der Vereinsschatulle bezahlt. Uns hat es jedenfalls Spaß gemacht und vielleicht kommen ja beim nächsten Mal ein paar Leute mehr mit.

Volker Luh

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



Randi Kleerbaum als 1. Bonnerin im Damen-Nationalteam

Bei den Herren und Junioren haben in der Vergangenheit bereits einige Spieler der SSF Dragons Bonn den Sprung ins Nationalteam geschafft (u. a. Lutz Ackermann, Janos und Niklas Bröker, Lukas Lücke, Mathis Janesch). Nun gibt es auch bei den Damen erstmals eine Nationalspielerin aus Bonn: Randi Kleerbaum steht im Kader für die Damen-WM, die von 7.-15. Dezember 2013 in Brno/Ostrava (Tschechien) stattfinden wird.

Randi war zunächst eigentlich „nur“ für ein Vorbereitungsturnier der U19-Nationalmannschaft im November in Döbeln nominiert, bei dem sowohl die U19 als auch das Damenteam am Start waren. Dort überzeugte sie das Trainergespann von Beginn an



Randi Kleerbaum
(Foto: Max Junghänel)

dermaßen, dass sie im weiteren Turnierverlauf auch im Damen-Nationalteam eingesetzt wurde. Insgesamt absolvierte sie bei dem Turnier damit 6 Spiele.

Aufgrund eines verletzungsbedingten Ausfalls im

Ergebnisse der SSF Dragons Bonn (Herren)

2. Bundesliga Nord/West

21.09.: SSF Bonn – SV Floorball Butzbach 04	10:7
05.10.: TV Eiche Horn Bremen – SSF Dragons Bonn	4:5
06.10.: Blau Weiß 96 Schenefeld – SSF Dragons Bonn	4:6
12.10.: TSV Neuwittenbek – SSF Dragons Bonn	2:10
13.10.: SG Mittelnkirchen/Stade – SSF Dragons Bonn	6:5
10.11.: Westf. Floorball Club – SSF Dragons Bonn	5:15

Pokal

1. Runde: DjK Holzbüttgen – SSF Dragons Bonn	1:6
2. Runde: SSF Dragons Bonn – MFBC Löwen Leipzig II	11:2
Achtelfinale: SSF Dragons Bonn – Floorball Butzbach	10:1

Nationalteam wurde Randi dank ihrer hervorragenden Leistungen vom Bundestrainer nun sogar für die WM im Dezember nachnominiert. Sie ist mit 16 Jahren die jüngste Spielerin im Kader. „Ich hätte nie gedacht,

dass ich in den WM-Kader komme“, sagte die junge Bonnerin, „ich freue mich sehr auf meine erste Weltmeisterschaft.“

Stefan Wyzujak und
Hannes Selhofer

Wasserball

Bonner Wasserballer gewinnen Turnier in Stuttgart

Ein erfolgreiches Wasserball-Wochenende konnte die erneut in die Verbandsliga aufgestiegene 1. Wasserballmannschaft der SSF Bonn im Baden-Württembergischen Stuttgart-Bad Cannstatt feiern.

Bei ihrem 4. Anlauf des stark besetzten Turniers des Schwimmbunds Schwaben (SBS) Stuttgart gewann die Mannschaft der SSF Bonn dank Kampfgeist und Motivation den hart umkämpften Paul-Eckert-Cup.

Durch souveräne Siege am 1. Tag gegen die Wasserballvereinigung 82 Kassel, den PSV Stuttgart und den SBS Stuttgart hatten die SSF-Wasserballer als Favorit am 2. Tag gegen Zuffenhausen und Bietigheim 2 Verbandsligisten zu schlagen.

Es war ein schweres Spiel gegen die ebenbürtigen Bietigheimer. Daher traten die Bonner gegen Zuffenhausen (3:2), auch in ihrer Bestbesetzung an.

Schnell stellten sich die

Wasserballer der SSF Bonn mit einer extrem offensiven Abwehr auf das gute mannschaftliche Zusammenspiel der Bietigheimer ein. Die Bonner Wasserballer behielten ihre 2-Tore-Führung, die sie im 1. Viertel mit 4:2 herausgearbeitet hatten über die ersten 3 Viertel hinweg. Im 4. Viertel mussten die Bietigheimer, nachdem sie zwischenzeitlich sogar den 6:6-Ausgleich erzielen konnten, eine Zeitstrafe hinnehmen, wodurch der Angriff wieder umgestellt werden musste. Die Bietigheimer konnten im Spielverlauf immer wieder den Anschluss herstellen, doch in den letzten Spielminuten gingen die Bonner mit 2 Toren in Führung und hielten diese bis zum Schluss. Bietigheim konnte seine Chancen nicht nutzen. Bis zur letzten Sekunde lieferten sich die Bonner mit dem Gegner einen guten Kampf und gewannen das Turnier verdient mit 8:6.

Manfred Rumi



Hintere Reihe v. l.: David Hernandez, Sebastian Becker, Dennis Pierry, Peter Ott, Steffen Rumi, Manfred Rumi, Marc Sauerwein, Holger Rumpf, Nico Schmid, liegend: Evagelos Kirgios
(Foto: Manfred Rumi)

Volleyball

Einladung zum Volleyball-Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn

Wann: Donnerstag, 19. Dezember 2013, ab 18 Uhr

Wo: Sporthalle im Schulzentrum Tannenbusch

Teilnahmeberechtigt: alle Mitglieder der SSF Fortuna Bonn und liebe Gäste

Mannschaftseinteilung: je

nach Spielstärke, Größe und Alter

Einschreibung: bis spätestens 18.15 Uhr

Turnierbeginn: 18.30 Uhr

Turnierende: ca. 22.30 Uhr, anschließend Siegerehrung

Ehrungen: für Sieger und alle Platzierte gibt es große und kleine Preise

Leibliches Wohl: Getränke und kleine Knabbereien stiftet der Verein!

*Fritz Hacke
Abteilungsmitglied*



Judo

Maxime Junghänel ist Westdeutscher Meister bei den Männern

Der gerade erst 18 Jahre alt gewordene Maxime Junghänel wird überzeugend Westdeutscher Meister bei den Männern in der Gewichtsklasse bis 66 kg – nur eine Woche nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft der Landesverbände mit dem NWJV.

In seinen 4 Kämpfen überzeugte Maxime in bestechender Form, indem er sie vorzeitig beendete und somit seine Ausnahmestellung unterstrich.

Im Finale gegen seinen Bundesliga-Kollegen Max Baczak vom TV Walheim gewann er durch einen Ausheber nach einem gefühlten Wimperschlag von 12 Sekunden.

Nun geht es bei den Deutschen Pokalmeisterschaften in Frankfurt/Oder darum, sich dem Bundestrainer für weitere Internationale Einsätze zu empfehlen und die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft zu erreichen.

Frank-Michael Günther



Maxime Junghänel auf Platz 1 (3. v. l., Foto: Klaus Bächter)

Maxime Junghänel ist Deutscher Meister der Landesauswahlmannschaften U21

Nach nervenaufreibenden 11 Stunden in der Sporthalle in Schwetzingen konnte Maxime Junghänel am Samstag, 16. November 2013, die Deutsche Meisterschaft der Landesauswahlmannschaften der U21 mit seinen Kollegen aus NRW feiern. Hierbei war Maxime einer der Kämpfer, die von Landestrainer Stefan Küppers in allen 5 Begegnungen eingesetzt wurden.

Die Kaderathleten aus NRW waren in der Vorrunde in einem „Hammer“-Pool mit den Auswahl-Mannschaften

aus Baden, Bayern und Niedersachsen. In der 1. Runde erkämpfte sich die Mannschaft aus NRW einen verdienten 7:4-Sieg gegen die Auswahl aus Baden. Dass der Tag in der Sporthalle ein Erlebnis „zwischen Himmel und Hölle“ werden sollte, lag dann u. a. am 2. Kampf gegen die sehr aggressiv auftretende Truppe aus Bayern. Hier verlor die Mannschaft aus Nordrhein-Westfalen mit einem Ergebnis von 6:6 in den Kämpfen, aber eben mit einem 51:52 nach Punkten in der Unterbewertung.

Nach diesem Dämpfer und einer „Standpauke“ des Trainergespanns steigerte sich das Team und erzielte in der letzten Vorrundenbegegnung einen fulminanten 10:2-Sieg gegen die Niedersachsen. Da die Bayern gleichzeitig eine überraschende Niederlage gegen Baden hinnehmen mussten, war die Auswahl aus NRW Sieger des Pool A.

Im Halbfinale kämpften die Nordrhein-Westfalen „über Kreuz“ gegen den Zweitplatzierten aus Pool B der Auswahl aus Baden-Würt-

temberg und siegte knapp mit 7:6.

Abschließend stand das Finale gegen die Auswahl aus Bayern an – erneut eine hitzig geführte Auseinandersetzung. Im Gegensatz zur Begegnung aus der Vorrunde behielten die Kämpfer aus NRW dieses Mal einen kühlen Kopf, ließen sich nicht provozieren und schickten die Gegner aus dem Süden der Republik hochverdient mit einem 6:3-Sieg für NRW nach Hause.

Max Junghänel

Junghänel-Geschwister glänzten für SSF Bonn

Maxime Junghänel wurde auf den Bezirkseinzelsportmeisterschaften der Männer mit erst 17 Jahren souverän Bezirksmeister der Gewichtsklasse -66 kg.

Seine jüngere Schwester Cara kam in Holzwicked

auf einem bundesoffenen Turnier der Altersklasse U18 in ihrer Gewichtsklasse (-63 kg) als Zweitbeste aus NRW und Beste von den SSF Bonn auf Rang 7.

Beinahe alle anderen Starterinnen verloren ihre erste

Begegnung und kamen nicht in die Trostrunde. Alisa Jagenlauf (-52 kg) verlor gegen die spätere Poolsiegerin und unterlag in der Trostrunde gegen die Westdeutsche Vizemeisterin Sarah Hildebrand.

Beim bundesoffenen Turnier U18 in Herne gewann Robert Rabe (1999) seine Auftaktbegegnung, verlor dann allerdings 2 x hintereinander. Am Ende hieß es Rang 9 für Robert.

Yamiona Bouchibane

Mädchenmannschaft gewinnt Bezirksmeisterschaften

Eine souveräne Vorstellung gab die gesamte Mädchenmannschaft der SSF Bonn auf den Bezirksmannschaftsmeisterschaften der U18 in Baesweiler ab.

Die „Löwinnen“ aus Wermelskirchen wurden mit 6:0 besiegt. Noch besser lief es gegen das Team aus Jülich, das mit 7:0 regelrecht von der Matte gefegt wurde. Auch die Mannschaft aus Erkelenz, gegen die die SSF Bonn letztes Jahr noch knapp unterlagen, besiegte die SSF-Mädchenmannschaft mit 5:2. Auch



SSF-Mädchenmannschaft: (v. l.) Katharina Wigger, Naima Günther, Cara Junghänel, Alissa Jagenlauf, Lisa Wallhäußer, 2. v. l. u.: Klara Wigger
(Foto: Yamina Bouchibane)

das Team aus Bocklemünd musste sich geschlagen geben mit 7:0.

Mit Robert Rabe und Sebastian Berg starteten auch 2 männliche Judoka der SSF Bonn, die in Baesweiler für die Mannschaft vom 1. Godesberger JC antraten und Dritte wurden.

Für das Team der erfolgreichen SSF-Mannschaft kämpften: Klara und Katharina Wigger, Lisa Wallhäußer, Hannah Zigelski, Naima Günther, Cara Junghänel und Tabea Reul

Yamina Bouchibane

7 Titel bei Kreismeisterschaften



neben den Mädchen, o., v. l. n. r.: Daniel Schäfer, Briag Vanderschaeghe, Matteo Palmbusch, Mitte: Tom Hartmann, Jano Rübo, Libaan Raghe (Foto: Y. Bouchibane)

Nachwuchsjudoka der SSF Bonn sind auch in der Altersklasse U12 erfolgreich. Mit 7 Titeln, 3 Vize-Titeln und 3 x Bronze gehören sie zum erfolgreichsten Verein im Kreis Bonn. Der JC Hennef holte 5 Titel und der 1. Godesberger JC 3. Damit qualifizierten sich 13 Judoka der SSF Bonn

für die Bezirksmeisterschaften am 01.12., die ebenfalls in Bonn stattfinden.

Unschlagbare Kreismeister und Kreismeisterinnen am Wochenende waren: Luisa Overbeck, Anastasia Borowski, Soraya Günther, Jano Rübo, Briag Vanderschaeghe, Daniel Schäfer und Tom Hartmann, der als einziger im Kreis den Titel holte, obwohl er dem jüngsten Jahrgang angehört.

Nur von ihren eigenen Vereinskameraden im Finale besiegt wurden Vize-Meister und Matteo Palmbusch und Vize-Meisterin Sofia Berg. Ebenfalls Platz 2 erkämpfte sich Elgin Vanderschaeghe.

Dritte Plätze erreichten Janina Schumann und Libaan Raghe, die ihr Wettkampdebüt hatten, sowie Sarah Schlösser.

Yamina Bouchibane

Judo-Mannschaften der U15 kämpften auf WdVMM um Medaillen

Die Jungen- und die Mädchenmannschaft verloren ihre Auftaktbegegnung bei der Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaft (WdVMM) in Düsseldorf und mussten in die Trostrunde.

Während die Jungs Bochum und Titelverteidiger Düsseldorf mit jeweils 7:1 und Gelsenkirchen mit 6:1 schlugen, gewannen die Mädchen 4:2 gegen Duisburg, 7:0 gegen Datteln und 5:2 gegen Gelsenkirchen. Die SSF-Mannschaften standen nun im kleinen Finale ihren Auftaktgegnern gegenüber.

Bei den Jungs endete es unentschieden. Da beide Teams die gleiche Unterbewertung erzielten, musste ein unentschieden gewerteter Kampf wiederholt werden. Auch dieser Kampf verlief spannend bis zur letzten

Sekunde, leider mit einem Vorteil für den 1. JC Mönchengladbach. So hieß es Rang 5 für die Jungen.

Auch die Mädchen-Begegnung war extrem spannend. Nach den ersten beiden Kämpfen stand es 2:0 für die SSF Bonn. Danach konterte Herford 3 x zum Stand von 3:2. Fremdstarterin Maureen Petersilka, bis dahin siegreich in allen Kämpfen, schaffte den Ausgleich auf das 3:3-Endergebnis, denn Malin Fischer erkämpfte ein Unentschieden. Genau wie bei den Jungs wurde ein Kampf wiederholt, den Malin antrat. Unter frenetischen Anfeuerungsrufen siegte die Westdeutsche Meisterin (-33 kg) 2 Gewichtsklassen höher (-40 kg) und katapultierte ihre Mannschaft auf den 3. Platz.



Mädchen-Mannschaft mit Andreas Tölzer (Foto: Yamina Bouchibane)

Mädchen-Team: Leandra Partel, Klara Wigger, Lisa Wallhäußer, Francesca Wolf, Sophia Berg, Naima und Soraya Günther (alle SSF Bonn) sowie Maureen Petersilka und Marlene Martin (1. GJC) wie auch Malin Fischer (Alfterer JC)

Jungen-Team: Navid Jahangiri, Davide Scala, Robert Rabe, Ben Hartmann und Sebastian Berg (alle SSF Bonn) sowie Darius Rosemund, Yannick Wurm, Kilian Götz und Ismail Boazim (alle 1. GJC)

Yamina Bouchibane

Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

Im Jahr 2014 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: 08.01.2014

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 05.03.2014

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 05.02.2014

15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Mittwoch: 02.04.2014

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
- **Maraika 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
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie**, Christian Wolski und Carsten Meyer, Irmintrudisstr. 19, 53111 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
- **Stil & Image**, Emilie-Heyermann-Weg 9, 53121 Bonn
- **UNIVERS & Knipper-Kimmel Reisen GmbH**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Weight Watchers**, Petra Frings, Siegburger Str. 61, 53757 Sankt Augustin
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **Yves Rocher**, Jutta Härnig, Sternstr. 10, 53111 Bonn

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

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

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, interessantes und vielfältiges 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 Umkleideäume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite 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 2014 erhalten Sie bei den Übungsleitern, an der SSF-Infotheke und in den Fitnessräumen.

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: 13.11.2013)

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

Rückenfit

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

Yoga für den Rücken

- Mo 10.45 - 11.45 Uhr Bootshaus Beuel

Yoga

- Di 10.45 - 12.00 Uhr Bootshaus Beuel
- Mi 09.30 - 10.45 Uhr Sportpark Nord

Vinyasa Yoga für Fitte

- Do 09.30 - 10.45 Uhr (geänd. Uhrzeit) Bootshaus Beuel

Sanftes YogaPilates

- Mo 10.15 - 11.30 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

Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

- Di 10.00 - 11.00 Uhr Seniorenheim Josefshöhe

Seniorengymnastik

- Mi 09.15 - 10.30 Uhr Sportpark Nord
- Do 11.00 - 12.15 Uhr (geänd. Uhrzeit) Bootshaus Beuel

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

Body Styling

- Mo 19.45 - 21.15 Uhr Sportpark Nord

Gesund und fit

- Mi 19.00 - 20.15 Uhr Sportpark Nord
- Do 19.00 - 21.00 Uhr (geänd. Uhrzeit) Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po

- Mi 09.30 - 10.45 Uhr Bootshaus Beuel

Wassergymnastik mit Power

- Do 19.00 - 20.00 Uhr Sportpark Nord

Aquajogging

- Mi 10.45 - 11.30 Uhr Sportpark Nord
- Mi 11.45 - 12.30 Uhr Sportpark Nord
- Do 09.00 - 09.45 Uhr (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

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

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 Di 19.30 - 20.15 Uhr
Di 20.15 - 21.00 Uhr

Badmintonkurse f. Erwachsene

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

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

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

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

- Do 10.45 - 12.15 Uhr

Bauchtanz

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

- Mi 17.30 - 19.00 Uhr

Buggy-Workout f. Mütter mit Baby u. Buggy

Sportpark Nord, 9 E, 40 € f. Mitgl., 80 € f. Nichtmitgl. Kombiangebot Bauch-Beine-Baby und Buggy-Workout: 70 € für Mitgl., 150 € f. Nichtmitgl. Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, Tel.: 0228 - 676868, E-Mail: info@ssf-bonn.de

- Do 09.30 - 10.30 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)

Sportpark Nord (1 Ausnahme), 10 E, f. Mitgl. kostenlos, f. Nichtmitgl. 30 €. Infos bei Anke Tölzer: 0228 - 5594118, anke.toelzer@ssf-bonn.de

- Anf. 4 - 10 J. Mi 15.30 - 17.00 Uhr
- Anf. 4 - 10 J. Fr 17.00 - 18.30 Uhr Gottfr.-Kinkel-RS
- Anf. (Erw.) Mi 20.30 - 22.00 Uhr
- ♀ Anf. bis Jg. 2001 Mi 17.00 - 18.30 Uhr
- ♀ Anf. ab Jg. 2000 Mi 19.00 - 20.30 Uhr

KiA (Kids in Action)

Sportartübergreifende Förderung f. Ki. von 1-12 J., Preise pro Schulhalbjahr, Preiskategorien je nach Angebot u. Gruppe. Infos unter kia@ssf-bonn.de oder der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Tel.: 0228 - 676868

Kung Fu

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

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

Sondertraining, Organisatorisches

- Mo 20.30 - 22.00 Uhr

Laufangebote

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

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: Januar 2014

- Anf. Di u. Do 18.00 - 19.00 Uhr

Le Parkour

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

- Di 18.00 - 19.30 Uhr

Outdoor Fitness

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

- Di 18.30 - 19.30 Uhr Sportpark Nord

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

Fortgeschr.

- Mi 20.30 - 21.15 Uhr (Kraul u. 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

- 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

- Di 18.00 - 19.30 Uhr

Square Dance, Round Dance u. mehr

Bootshaus Beuel (i. d. R.), 10 E, jew. 90 min, 10 € f. Mitgl. bis 25 J., 20 € ab 26 J., 40 € f. Nichtmitgl., 50 % Rabatt für Geschwisterkinder 9-12 J.

- Basic 1 (Figur 1-35)
- Basic 2 (bis Figur 51)
- Mainstream (alle Figuren des Mainstream-Programms)
- Reteaching und Workshops
- Genaue Termine u. Zusatztermine: squaredance.ssfbonn.de

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

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

für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich (Stand: 16.11.2013)

Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.; Kurse f. Anf. u. Fortgeschr.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Dr. Ralf Reiche: 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

Judo

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

Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining, Fitness f. Jgdl. ab 16 J. u. Erw.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Maximilian Zawierucha: 0228 - 96209780, 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, abtflr@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.
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte: Jörg Kopka (Karate): 0163 - 7652315, joerg@karate.ssfbonn.de,
 Julia Hombach (Karate): julia@karate.ssfbonn.de
 Udo Woelky (Kendo): 02247 - 759416, udo.woelky@online.de

Krafttraining / Fitnesstraining

Angebot: Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Beate Gottschalk: 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. Fortgeschr.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Sven Zimmermann: 02224 - 1237190

Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte: Arne Pöppel: arne@leichtathletikteam.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

Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse, Leistungs-/Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)

Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte: schwimmen@ssf-bonn.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
 Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, skipeter@netcologne.de

Abteilungsbeitrag: 7 €/Jahr

Tai Chi

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

Tanzen

„Tanz-Turnier-Club ORION“

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

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

Angebot: Square Dance, Round Dance u. v. m. – Tanzen f. die Sinne
Trainingsstätte: Bootshaus Beuel
Auskünfte: squaredance@ssf-bonn.de,
 Herbert Neumaier: 0176 - 23941776

Tauchen „STA Glaukos“

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache, Jugendtraining

Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Frank Engelen: 0228 - 4798887, info@glaukos-bonn.de

Abteilungsbeitrag: 25,60 €/Jahr

Tischtennis

Angebot: Trainingsgruppen f. Jgdl., Sen., Hobby- u. Mannschaftsspieler
Trainingsstätten: Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte: Jörg Brinkmann: tischtennis@ssf-bonn.de

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Uwe Gersch: 0228 - 8540980, gersch@ssf-bonn.com
Abteilungsbeitrag: 45 € ab 18 Jahre, Jgdl.: 13-15 Jahre 10 €; 16-17 Jahre 15 €

Volleyball

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

Wasserball

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

Vereinsinfo (Stand: 13.11.2013)

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,

BIC: COLSDE33, IBAN: DE54370501980000007203

Geschäftsstelle

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 676868

Fax: 0228 - 673333

Internet: www.ssfbonn.de

E-Mail: info@ssfbonn.de

Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage

Montag bis Freitag 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Vorstand

Prof. Dr. Lutz Thieme

Vorsitzender

Dietmar Kalsen

Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

Maike Schramm

Stellvertretende Vorsitzende

Harald Göbel

Finanzreferent

Thomas Schaaf

Vereinsverwaltung, Rechts- und Sozialangelegenheiten

Ute Pilger

Öffentlichkeitsarbeit

Frank Herboth

Breitensport, Koordination der Fachabteilungen

Dr. Ferdinand Krause

Spitzen- und Leistungssport

Sascha Pierry

Abteilungsübergreifende Projekte

Prof. Dr. Jürgen Reul

Koordination Vereinsorgane, Sponsoring

Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführung: Mario Knöppel, Anne-Marie Nierkamp

Kölustr. 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 5594112

Fax: 0228 - 5594129

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

Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Kölustraße 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

Telefon: 0228 - 85030215

Internet: www.physio-sportpark-nord.de

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

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölustr. 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)

Badekapfepflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	–	–	–	–	–	–	–
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	17.30	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: Kölustr. 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: Kölustr. 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: Kölustr. 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 6193755

Auskünfte: Beate Gottschalk

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

Kölustr. 250, 53117 Bonn, Telefon: 0176 - 31619185, 0228 - 2400417

Restaurant „Canal Grande“

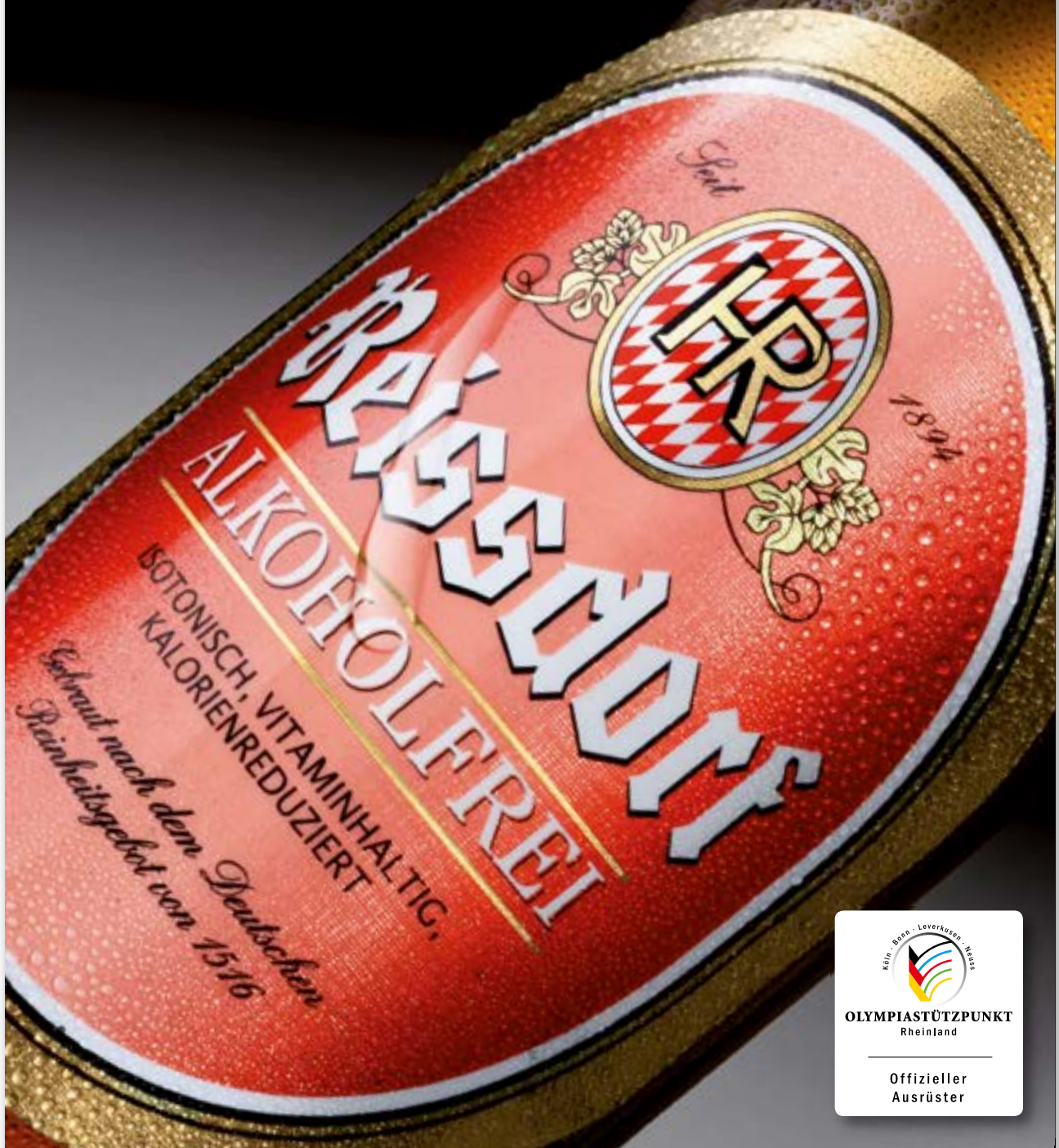
Im vereinseigenen Bootshaus

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



Das **neue** Reissdorf Alkoholfrei

Kölsche Momente frei genießen.



OLYMPIASTÜTZPUNKT
Rheinland

Offizieller
Ausrüster

KÖLNER BRAUTRADITION SEIT 1894 – PRIVAT-BRAUEREI REISSDORF

www.reissdorf-alkoholfrei.de

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



SWB

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

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 Gutscheineheft 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.

stadtwerke-bonn.de