



# Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde 1905 e. V.

433 - Frühling 2014



**Ein kleines Stück Brasilien in Bonn**



## ▼ Das Unternehmen

### ➤ Innovationsführer RVK



## Vision „Null Emission“: Bei der RVK schon heute Realität.

Die Wasserstoff-Hybridbusse der RVK sind Resultat eines länderübergreifenden Pilotprojektes, das durch die Kooperation von Wirtschaft, Forschung und Politik möglich wurde. Alle Infos hierzu und vieles mehr auf der RVK-Website:

[www.rvk.de](http://www.rvk.de)



Gefördert vom Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung und vom Land Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



Wir bewegen die Region

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Schwimmen	14
Triathlon	16
Kanu	18
Tischtennis	19
Floorball	20
Square Dance	21
Capoeira	23
Judo	24
Kendo	25
Karate	26
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29
SSF Bonn Vereinsinfo	30
Sportpartner	31



## 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@ssfbonn.de](mailto:palette@ssfbonn.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](http://www.stohldreyer.de))

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

**Papier:** chlorfrei gebleicht

**Großes Titelfoto:** Michael Stohldreyer

**Kleine Titelfotos (v. l.):** Axel Glass, Herbert Neumaier, Monika Krämer

**Fotos im Inhaltsverzeichnis:** (l., v. o. n. u.): SSF Bonn, Jörg Brinkmann, Monique Löhelt, (r., v. o. n. u.): Annika Peiler, Cristophe Macht, privat

## Termine

<b>Sa, 15.03.</b>	Swimathon der Triathlonabteilung Tischtennis: 1. Jugend – TuRa Oberdrees, 15 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Tischtennis: 1. Damen – TTG St. Augustin, 18.30 Uhr, Turnhalle Janschule
<b>15.03.-16.03.</b>	Volleyball: NRW-Meisterschaften U20 männlich, Hardtberghalle
<b>So, 16.03.</b>	Wasserball: 2. Mannschaft – SC Hürth, 16.45 Uhr, Sportpark Nord
	Wasserball: SSF-Jugend C – SC Aqua Köln, 16.45 Uhr, Sportpark Nord
<b>Do, 20.03.</b>	Außerordentliche Delegiertenversammlung, 19.30 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
<b>Sa, 22.03.</b>	Tischtennis: 1. Herren – TV Lohmar, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
<b>Di, 25.03.</b>	Ju-Jitsu: Abteilungsversammlung, 19 Uhr, Kampfsportraum, Sportpark Nord
<b>Sa, 29.03.</b>	Tischtennis: 1. Jugend – TTC RG Porz, 15 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Tischtennis: 1. Herren – DJK Stallberg-Wolsdorf II, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
<b>Mi, 02.04.</b>	Verkaufsstand Sport Vossen, 15.30-19 Uhr, Bistro Startblock
<b>Sa, 05.04.</b>	Tischtennis: 1. Herren – TTF Lengsdorf, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Volleyball: Herren (Regionalliga West) – SV Bayer Wuppertal, 20 Uhr, Hardtberghalle
<b>Mi, 07.05.</b>	Verkaufsstand Sport Vossen, 15.30-19 Uhr, Bistro Startblock
<b>Di, 13.05.</b>	Konstituierende Versammlung der besonderen Mitgliedergruppe Multisport, 20 Uhr, Restaurant Startblock
<b>Mi, 14.05.</b>	Gesamtvorstandssitzung, 20 Uhr, Restaurant Startblock
<b>Do, 15.05.</b>	Konstituierende Versammlung der besonderen Mitgliedergruppe Fitnessräume, 20 Uhr, Restaurant Startblock
<b>Di, 27.05.</b>	Tischtennis: Abteilungsversammlung, 19.30 Uhr, Restaurant Startblock
<b>29.05.-31.05.</b>	Tai Chi: Schwarzwaldseminar
<b>Sa, 31.05.</b>	<b>Redaktionsschluss Sommer-Sport-Palette</b>
<b>Sa, 14.06.</b>	Sommerfest der SSF Bonn, Sportpark Nord
<b>So, 15.06.</b>	Tischtennis: Schleifchenturnier, 11-18 Uhr, Turnhalle Jahnschule

## 2. Homepage-Wettbewerb der SSF Bonn – Mitmachen lohnt sich!



Siegerehrung auf dem SSF-Festival (Foto: Michael Stohldreyer)

Von April bis August 2014 veranstalten die SSF Bonn den 2. Homepage-Wettbewerb für SSF-Abteilungshomepage, an dem alle Abteilungen teilnehmen können.

Im letzten Jahr haben 6 Abteilungen erfolgreich teilgenommen, die ihre Homepages aktuell, attraktiv und informativ gestaltet haben. Während im letzten Jahr die Tischtennis-Abteilung gewonnen hat, werden in diesem Jahr die Karten komplett neu gemischt.

Neu ist, dass der Wettbewerb in 2 grundlegenden Kategorien ausgeführt wird:

- Wettbewerb für Abteilungen mit Wettkampfbetrieb
- Wettbewerb für Abteilungen ohne Wettkampfbetrieb

So werden die besonderen Bedingungen beider Abteilungstypen berücksichtigt. Und das Beste dabei: Es gibt etwas zu gewinnen!

### Preise:

Die Erstplatzierten der jeweiligen Kategorie können unter 3 Preisen, die Zweitplatzierten unter den verbliebenen 2 Preisen wählen. Der verbliebene letzte Preis geht dann automatisch an die Drittplatzierten.

Erst-, Zweit- oder Drittplatzierte der jeweiligen Kategorie erhalten ihren Preis für je 5 Personen. Folgende Preise stehen zur Auswahl:

- „Pralinenkurs“ im Imhoff Schokoladenmuseum in Köln (Termin: 27. September 2014 um 15:30 Uhr)
- 1 Jahr freie Mitgliedschaft in den Fitnessräumen der SSF Bonn
- „SSF Bonn“-Vereins-T-Shirts

Alle Abteilungen erhalten eine Teilnehmerurkunde und können an einer Führung durch das Universitätsmuseum Bonn teilnehmen. Der entsprechende Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Also: Mitmachen lohnt sich. Wir freuen uns auf eure Homepages und wünschen allen teilnehmenden Abteilungen viel Erfolg!

Wer Lust hat, sich zu beteiligen und mehr über den Homepage-Wettbewerb erfahren möchte, kann sie an die jeweiligen Abteilungsleitungen (dort liegt die Ausschreibung vor) wenden, oder gerne auch an [homepagewettbewerb@ssfbonn.de](mailto:homepagewettbewerb@ssfbonn.de).

*Ute Pilger und  
Michael Stohldreyer*

## Gemeinsam an Herausforderungen wachsen

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

das Jahr 2014 ist nun schon ein gutes Stück vorangeschritten und wird eine Vielzahl von neuen, herausfordernden Situationen für die SSF Bonn mit sich bringen.

Schon im vergangenen Jahr haben der Vorstand und die Geschäftsführung über die anstehenden Maßnahmen der Badsanierung informiert. Trotz dieser eingreifenden Maßnahmen sind die meisten Mitglieder den SSF Bonn treu geblieben. Für diese ausgewiesene Treue zum Verein möchte sich der Vorstand bei Ihnen recht herzlich bedanken. Wir konnten sogar einen Mitgliederzuwachs verzeichnen und nur wenige Mitglieder haben die angekündigte 8-monatige Badschließung zum Anlass genommen, die SSF Bonn zu verlassen. Wir freuen uns darüber, dass der Verein mit seinem vielfältigen Angebot weiterhin interessant ist und bleibt.

Die Planungen für die Sanierung des Sportbeckens laufen auf Hochtouren. Dabei hat die Bundestadt Bonn, als Eigentümer des Bades, einen Planer für das Bad beauftragt. Doch selbstverständlich wird sich auch der Verein bei den Planungen und Beratungen einbringen. So setzen sich neben Maïke Schramm auch Dietmar Kalsen und Sascha Pierry aus dem Vorstand in der Planungsgruppe für die Interessen der SSF Bonn ein.

Das Bad wird voraussichtlich am 12. Mai für den Schwimmbetrieb geschlos-

sen. Spätestens Ende Dezember soll es dann wieder den Wassersportlern zur Verfügung stehen. Mögliche weitere planerische und bauliche Maßnahmen, die dann in die Verantwortung des Vereins fallen würden, sind bisher noch nicht absehbar.

Finanziell ist der Verein gut aufgestellt. Im letzten Jahr konnte wieder ein Überschuss erwirtschaftet werden, der den Rücklagen zugeführt wird. Dieses insgesamt gute Polster bildet die finanzielle Sicherheit für Eventualitäten, die mit der Badsanierung möglicherweise auf den Verein zukommen. Die Delegiertenversammlung hat zudem im Januar dem Wirtschaftsplan für dieses Jahr mit großem Votum zugestimmt.

Lassen Sie mich noch einen kurzen Blick auf das Internationale Jugendmeeting der Schwimmabteilung werfen. Wieder konnte die Schwimmabteilung auf eine erfolgreiche Veranstaltung blicken. Es war erneut ein Teilnehmerrekord zu verzeichnen. Nach wie vor ist das Meeting auch für unsere ausländischen Gäste ein Magnet, der auch einen Anreiz bietet für Leistungsvergleiche über die eigenen Landesgrenzen hinaus. Die Planungen für das Meeting in diesem Jahr laufen bereits an.

Am 2. Februar haben die Triathleten wieder ihren schon traditionellen Grafenwerther Insellauf organisiert. Bei angenehmen Temperaturen konnten die Läufer und Walker ihre gewählten Strecken absolvieren.

Ganz aktuell haben sich

die SSF Bonn wieder am Rosenmontagszug mit einer Fußgruppe beteiligt. Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn Bonns größter Sportverein auch an diesem karnevalistischen Ereignis teilnimmt. Sicherlich werden wir auch im nächsten Jahr wieder eine Gruppe zusammenstellen können.

Ein erster sportlicher Höhepunkt in Bonn wird der Post-Marathon am 6. April sein, an dem nicht nur Läufer der SSF Bonn teilnehmen. Der Verein selbst wird den Lauf mit einer Station unterstützen.

Zum Schluss möchte ich noch ein anderes sportliches Anliegen an Sie richten. Im vergangenen Jahr ist das Deutsche Sportabzeichen 100 Jahre alt geworden. Einhergehend mit diesem Jubiläum hat die größte Reform des Sportabzeichens in seiner Geschichte stattgefunden. Vielleicht informieren Sie sich einmal über die aktuellen Bedingungen und nutzen die Abnahmemöglichkeiten bei den SSF Bonn oder am Sportabzeichentag im Sportpark Nord. Gerade in diesem Jahr, in dem wir unser Sportbad nur noch kurz nutzen können, wäre dies vielleicht eine sportliche Alternative, die gleichzeitig noch ein gutes Zeichen für den Verein und die landesweite Abnahmestatistik setzen könnte. Auch der Deutsche Olympische Sportbund setzt neue Akzente, um das Sportabzeichen bekannter und interessanter zu machen und so alle Bevölkerungsgruppen zu animieren, das Sportab-



Frank Herboth (Vorstand für die Koordinierung der Abteilungen)

zeichen zu erwerben. Darüber hinaus honorieren viele Krankenkassen das Ablegen des Sportabzeichens mit Vergünstigungen. Vielleicht gehört Ihre Krankenkasse auch dazu. Das Prüfungsteam der SSF und ich würden sich freuen, Sie bei einem der Abnahmetermine zu treffen.

Ihr  
Frank Herboth

Interview mit Ärztin Simona Kierdorf

# Abnehmen leicht gemacht

**Abnehmen sei ganz einfach, erklärte einmal die Hollywood-Diva Jane Russell. Man dürfe nur Appetit auf Dinge bekommen, die man nicht mag. Hat sie Recht?**

Das klingt zwar lustig und entspricht bestimmt der Diäterfahrung vieler, aber es ist Quatsch. Unser Appetit regelt nicht nur wie viel wir essen sollen, sondern auch was. Appetit hat man demnach grundsätzlich auf Nahrungsmittel, die der Körper gerade benötigt. Das bedeutet: Wenn wir unserem Appetit vertrauen können, haben wir die beste Voraussetzung für ein gesundes Essverhalten, das uns fast zwangsläufig schlank und fit sein lässt. Bei den meisten Übergewichtigen ist dieses kluge Steuerungsinstrument jedoch gestört – und damit auch ihr Stoffwechsel. Die easylife-Therapie ist unter anderem darum so effektiv, weil sie Körper und Appetit wieder miteinander versöhnt.

**Ist das nicht ziemlich kompliziert?**

Im Gegenteil. Bei easylife ist gerade das Einfache Trumpf. So gewöhnen die Teilnehmer und ihr Körper sich nach und nach wieder an gutes Essen. Und das erreicht easylife durch eine fundierte und äußerst anschauliche Aufklärung.

Fast immer kommt es da zu einem Aha-Effekt. Die gute Betreuung leistet ihr Übriges.

**„Nicht was wir essen, sondern das, was wir verdauen, kommt uns zugute und gereicht uns zur Nahrung“, sagte einmal der Direktor der Berliner Charité, Christoph Wilhelm von Hufeland. Damit hat der Arzt schon vor rund 200 Jahren die Bedeutung des Stoffwechsels herausgestrichen. Was sagt denn die moderne Ernährungsforschung dazu?**

Die easylife-Therapie betont eine eiweißreiche Ernährung zur Verbesserung des Stoffwechsels. Dieser Ansatz wird von neuen Forschungen vielfach bestätigt. So belegt etwa eine Studie aus dem Jahr 2009, dass Ernährungsweisen mit dem höchsten Eiweißbedarf bei der Gewichtsreduktion zu den besten Ergebnissen führen. Aber nicht nur das „Was“ ist wichtig beim Essen, sondern auch das „Wann“. Denn nur wenn der Stoffwechsel kontinuierlich arbeitet, kann Fett zuverlässig abgebaut werden. Darum setzt easylife auf fünf Mahlzeiten am Tag. Die Mahlzeiten orientieren sich dabei am individuellen Stoffwechsel, den easylife anhand moderner Messtechnologien vor jeder Therapie analysiert.



Simona Kierdorf ist beratende Ärztin im easylife-Therapiezentrum Bonn

**Aber ist aus medizinischer Sicht nicht Skepsis angebracht? In einer Gesellschaft, in der fast jeder Zweite zu dick ist, müssen Rückfälle doch die Regel sein.**

Nicht bei easylife. Denn die Therapie hat langfristigen Erfolg im Blick. Das beweist schon die äußerst lange Nachbetreuungsphase von bis zu einem Jahr. Auch ihr ist es zu verdanken, dass die Teilnehmer voller Tatkraft und Selbstbewusstsein in ein neues Leben starten und sprichwörtlich wissen, wie man es genießt. Denn Gesundheit ist bei den meisten Menschen erst dann ein Thema, wenn sie verloren geht. Hier dagegen ist es anders herum: easylife-Teilnehmer gewinnen ihre Gesundheit zurück und feiern diese Tatsache ganz bewusst durch unbändige Lebensfreude.

Ganz im Ernst: Ich kann mir kaum etwas Schöneres vorstellen.



## Wir haben es geschafft!

Mit der easylife® Stoffwechsel-Therapie zum Wohlfühlgewicht.



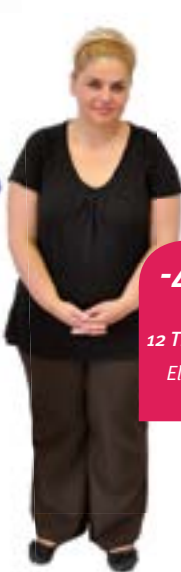
Wir verbürgen uns für die Echtheit unserer Fotos!



**-19,8 kg**  
in nur  
7 Therapiewochen  
Ursula Oebel  
aus Bonn



**-44,3 kg**  
in nur  
12 Therapiewochen  
Elif Chioussein  
aus Bonn



Mit Leichtigkeit und einem aktiven Stoffwechsel zu Ihrer Wohlfühlfigur!

- Ohne lästiges Kalorienzählen
- Ohne Hungergefühle
- Ohne Fettabsaugen
- Ohne Ersatznahrung
- Ohne Pillen und Drinks
- Dafür mit Einzelbetreuung in angenehmer Atmosphäre

**Kontakt aufnehmen und abnehmen!**

Ein kostenloses erstes Beratungsgespräch wartet auf Sie.

 **0228-96779994**

**www.easylife-bonn.de**

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

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

(nicht bei krankhafter Fettsucht)

## Karneval mit den SSF Bonn

Bonn Alaaf! Auch dieses Jahr regnete es wieder nur Kamelle und Strüssje. Das Wetter hielt und die rund 50 SSF-Jecken konnten gut gelaunt durch die engen Gassen der Innenstadt und Altstadt tanzen.

Die Truppe folgte dem zunächst prall gefüllten SSF-Bagagewagen mehrere Stunden durch Bonn, bis auch die letzte Tüte Weingummi in die Menge geworfen war. Es war wie immer ein großer

Spaß für die bunt gemischte Truppe aus Triathleten, Schwimmern, Judoka und „Vereinsfreunden“.

2015 ist jede Verstärkung herzlich willkommen! Also: Malt ein dickes, rot-blaues Kreuz in den Kalender. Denn Dann können wir auch im Rosenmontagszug 2015 zeigen, dass die SSF Bonn 1905 e. V. der größte Sportverein Bonns sind.

Marc Sitzer



Foto: Christoph Macht

## Physiotherapie im Sportpark Nord

Seit 1,5 Jahren gibt es die Praxisgemeinschaft für Physiotherapie im Sportpark Nord mit dem Leitbild, „die individuellen Bedürfnisse der Patienten in den Mittelpunkt der Behandlung zu stellen“. Grund genug für Ute Pilger, um einmal mit den beiden Physiotherapeuten Beate Göke und Ansgar Löchelt zu sprechen.

### Ihr seid jetzt seit 1,5 Jahren hier im Sportpark Nord (SPN). Wie gefällt euch der Standort?

Die SSF Bonn mit dem Standort SPN haben uns das Einleben direkt sehr leicht gemacht. Nachdem die Bauarbeiten im Fitnessraum und unserer Praxis beendet waren, konnten wir dem Praxisstart im September 2012 gelassen und freudig entgegensehen. Mittlerweile ist der Weg zur Arbeit sehr persönlich geworden, denn man trifft dabei stets das eine oder andere bekannte Gesicht, seien es Patienten oder bekannte Vereinsmitglieder. Die Lebendigkeit im SPN ist wie die Physiotherapie: „aktiv und

gesund am Leben teilnehmend“. Besonders freuen wir uns über die bestehende Zusammenarbeit mit einigen Abteilungen der SSF, vor allem mit der Schwimm- und Triathlonabteilung sowie dem Perspektivteam.

Wir verfügen über zahlreiche Techniken und Ansätze aus unterschiedlichen Richtungen wie Manuelle Therapie, propriozeptive neuromuskuläre Faszilitation, Therapie aus der funktionellen Bewegungslehre, Brügger sowie weitere Massagen in Kom-

wir (bei einem erfolgreichen Geschäftsjahr), um Elektrotherapie und manuelle Lymphdrainage erweitern.

## Über die Physios

### Beate Göke

**Ausbildung:** staatlich anerkannte Physiotherapeutin seit 1991

**Berufserfahrung:** in den Fachrichtungen Orthopädie und Neurologie sowie Innere Medizin und Gynäkologie

### Ansgar Löchelt

**Ausbildung:** staatlich anerkannter Physiotherapeut seit 2002, Bachelor of Science in Physiotherapy 2008

**Berufserfahrung:** in der Fachrichtung Orthopädie

## Kontakt Daten

**Tel.:** 0228 - 85030215

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

**Praxiszeiten:** Termine nach telefonischer Vereinbarung. In der Regel ist die Praxis von montags bis donnerstags von 8-18 Uhr und freitags von 8-14 Uhr besetzt.

Ute Pilger



Ansgar Löchelt und Beate Göke (Foto: Monique Löchelt)

### Was heißt „ganzheitlich behandeln“?

Wir behandeln ganzheitlich und verstehen darunter, nicht nur einzelne Symptome und Körperteile zu behandeln, sondern die Ursache zu erkennen und diese zu therapieren. Die Ursache kann durchaus außerhalb der Symptombereiche liegen.

### Was bietet ihr im Rahmen der ganzheitlichen Therapie an?

bination mit Heißluft oder Fango.

### Was sind eure Ziele und Wünsche für das neue Jahr?

Wir möchten die gute Zusammenarbeit mit den SSF Bonn und den einzelnen Abteilungen weiterführen und ausbauen.

### Werdet ihr euer bisheriges Angebot erweitern?

Unser Angebot wird sich im Laufe des Jahres, so hoffen

Jetzt 2x in Bonn

# Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE



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

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





## KiA stellt sich vor: neuer Kurs und Sommerfest



KiA (Kids in Action) ist ein Breitensportorientiertes Angebot für Kinder im Alter von 1-12 Jahren. Es ist in verschiedene Altersstufen unterteilt und für jede Altersgruppe gibt es mehrmals die Woche Angebote, die jeweils für ein halbes Jahr stattfinden.

Die Kinder sollen sportartübergreifend gefördert werden, indem sie eine umfassende sportliche Grundlagenausbildung erhalten, ohne sich für eine bestimmte Sportart entscheiden zu müssen. Im Vordergrund stehen die Vermittlung von lebenslanger Freude an Bewegung und Sport sowie die Unterstützung einer gesunden, ganzheitlichen Entwicklung.

### Ein erster Rückblick

Im Sommer 2013 haben die SSF Bonn die KiA eingeführt. Zur großen Freude der Ver-



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

antwortlichen haben sich bereits im ersten halben Jahr mehr als 200 Kinder für die KiA angemeldet und an den Angeboten teilgenommen. Besonders bei den Kleinsten, den KiA Minis, gab es zahlreiche Anmeldungen.

Um allen Kindern gerecht zu werden und um die maximale Gruppengröße nicht zu überschreiten, wurden 2 zusätzliche Kurse ins Leben gerufen.

Die Nachfrage bei den 11-12-Jährigen ist sowohl bei den Angeboten an Land als



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

auch im Wasser noch nicht sehr hoch, sodass die Kurse aufgrund der geringen Teilnehmerzahlen bisher nicht stattfinden konnten. In den anderen Altersstufen finden Angebote 1-2 x die Woche im Wasser und an Land statt.

### Ausblick

Mit dem „Die KiA tanzt“-Kurs wird seit diesem Halbjahr bereits ein erster altersübergreifender Kurs mit einem Schwerpunkt angeboten. Nach den Osterferien sollen weitere solcher Kurse hinzukommen, u. a. Einrad- und Kletterkurse. Im Sommer wird es ein KiA-Sommerfest geben, für alle aktiven KiA-Kinder und alle, die es werden möchten wie auch deren Familien.

### Neue KiA-Kurse

Nach den Osterferien bieten wir 2 neue KiA-Kurse an: Tanzen für Kinder und Klettern für Kinder, für alle Kinder zwischen 7-12 Jahren. Starttermine und Kosten können an der SSF-Infotheke erfragt werden.

### KiA Sommerfest

Im Rahmen des SSF-Sommerfests am 14.06.2014, von 12-17 Uhr findet auch das KiA-Sommerfest statt. An diesem Tag werden verschiedene Spielstationen,

## KiA-Aufbau

### KiA Minis



- 1,5 – 4 Jahre

### KiA 1 (Frechdachse)



- 5 – 6 Jahre

### KiA 2 (Füchse)



- 7 – 8 Jahre

### KiA 3 (Tiger)



- 9 – 10 Jahre
- Orientierungs-Stufe 1

### KiA 4 (Giraffen)



- 11 – 12 Jahre
- Orientierungs-Stufe 2

Anne-Marie Nierkamp

# Wir suchen dich!

Die Deutsche Vermögensberatung sucht Menschen, die sich engagieren wollen!



Die SSF Bonn und Ihre Mitglieder liegen uns am Herzen. Deswegen unterstützen wir schon seit einiger Zeit Projekte wie bspw. das SSF-Perspektivteam. Gerne möchten wir unsere Zusammenarbeit weiter ausbauen und vertiefen. Und hier kommen Sie ins Spiel. Denn dazu benötigen wir Ansprechpartner im Verein - am besten in den verschiedenen Abteilungen. Unterstützen Sie uns und verdienen Sie neben dem Job 300-500 € dazu mit ein paar Stunden Arbeit in der Woche.

## Ihre Aufgabe ist denkbar einfach:

Unterstützen Sie einen hauptberuflichen Vermögensberater dabei, Kundendaten aufzunehmen, die Daten in den PC einzugeben und, bei Interesse, danach an der nachfolgenden Beratung teilzunehmen. In kurzer Zeit führen wir Sie an diese Aufgaben heran, und so steht einem attraktiven Nebenverdienst schon nach wenigen Wochen nichts im Wege.

## Ergreifen Sie Ihre Chance!

### Ihre Vorteile

- ausgezeichnete berufliche Perspektiven
- flexibles Einkommen mit flexiblen Arbeitszeiten
- selbstständige und eigenverantwortliche Arbeit in einem erfolgreichen Team
- erstklassige, individuelle und für Sie kostenlose Ausbildung
- bewährte Beratungskonzepte des Marktführers der Finanzvertriebe

## Unsere Anforderungen

Sie möchten

- unternehmerisches Denken und Handeln lernen
- arbeiten gerne selbstständig und im Team
- verfügen über soziale Kompetenz sowie Einsatzbereitschaft, Flexibilität und Engagement
- sind mindestens 18 Jahre alt, haben einen guten Schulabschluss (mittlere Reife, höhere Handelsschule, Berufskolleg, Fachhochschulreife oder Abitur) und besitzen einen PKW-Führerschein

### Ihre Vorteile

Bei der DVAG betreut Sie ein Coach persönlich, begleitet Sie von Anfang an und steht Ihnen auf Ihrem Karriereweg jederzeit mit Rat und Tat, modernster Technik und umfassenden Informationen zur Seite. Von diesem gelebten Miteinander profitieren alle Vermögensberater.

Wenden Sie sich bei Interesse direkt an mich und vereinbaren Sie einen Termin, in dem wir die weiteren Details besprechen können. Ich freue mich auf Sie!

## Regionalgeschäftsstelle für Deutsche Vermögensberatung

Daniel Link | Lechenicher Weg 59 a | D-50354 Hürth

Tel.: 0177 - 4516540 | [Daniel.Link@dvag.de](mailto:Daniel.Link@dvag.de) | [www.dvag.de/daniel.link](http://www.dvag.de/daniel.link)



## Einladung zur konstituierenden Versammlung der besonderen Mitgliedergruppe Multisport

am Dienstag, 13.05.2014 um 20 Uhr im Restaurant Startblock im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Hiermit laden wir alle Mitglieder der Gruppen „Breitensport“, „Tai Chi“, „Capoeira“ und „Kyudo“ der SSF Bonn zur konstituierenden Sitzung der besonderen Mitgliedergruppe „Multisport“ der SSF Bonn ein.

### Tagesordnung:

- **Top 1** Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
- **Top 2** Bericht des Vorstandes

- **Top 3** Wahl eines Leiters und eines stellvertretenden Leiters der besonderen Mitgliedergruppe „Multisport“
  - **Top 4** Wahl der Delegierten der besonderen Mitgliedergruppe „Multisport“ für die Wahlperiode 2015-2018
  - **Top 5** Anträge
  - **Top 6** Verschiedenes
- Anträge zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle bis spätestens 29.04.14 (Poststempel oder persönli-

che Abgabe) zuzuleiten.

Gemäß § 8 der Vereinsatzung sind alle Mitglieder stimmberechtigt, die am Tag der Versammlung mindestens 6 Monate Mitglied in einer der o. g. Gruppen sind.

Für die Wahl der Delegierten gilt gemäß § 3.3 der Delegiertenordnung: Mitglieder, die mehreren Fachabteilungen oder besonderen Mitgliedergruppen angehören, sind in jeder Abteilung und Gruppe stimmberechtigt. Sie können nur für eine Fachabteilung oder Gruppe als Delegierte oder Abteilungsleiter bzw.

Leiter einer besonderen Mitgliedergruppe gewählt werden, die sie als Hauptabteilung oder vorrangige besondere Mitgliedergruppe festgelegt haben.

Mitglieder, die eine der o. g. Gruppen als Hauptabteilung festgelegt haben und die Interesse haben, für die Wahl der Delegierten zu kandidieren, melden sich bitte bei der SSF-Geschäftsführerin Maïke Schramm: E-Mail: [maïke.schramm@ssfbonn.de](mailto:maïke.schramm@ssfbonn.de), Tel.: 0228 - 5594113.

*Der Vorstand der SSF Bonn*

## Einladung zur konstituierenden Versammlung der besonderen Mitgliedergruppe Fitnessräume

am Donnerstag, 15.05.2014 um 20 Uhr im Restaurant Startblock im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Hiermit laden wir alle Mitglieder der beiden Fitnessräume der SSF Bonn zur konstituierenden Sitzung der besonderen Mitgliedergruppe „Fitnessräume“ der SSF Bonn ein.

### Tagesordnung:

- **Top 1** Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
- **Top 2** Bericht des Vorstandes

- **Top 3** Wahl eines Leiters und eines stellvertretenden Leiters der besonderen Mitgliedergruppe „Fitnessräume“
  - **Top 4** Wahl der Delegierten der besonderen Mitgliedergruppe „Fitnessräume“ für die Wahlperiode 2015-2018
  - **Top 5** Anträge
  - **Top 6** Verschiedenes
- Anträge zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle bis spätestens 01.05.14 (Poststempel oder persönli-

che Abgabe) zuzuleiten.

Gemäß § 8 der Vereinsatzung sind alle Mitglieder stimmberechtigt, die am Tag der Versammlung mindestens 6 Monate Mitglied in einem der beiden Fitnessräume sind.

Für die Wahl der Delegierten gilt gemäß § 3.3 der Delegiertenordnung: Mitglieder, die mehreren Fachabteilungen oder besonderen Mitgliedergruppen angehören, sind in jeder Abteilung und Gruppe stimmberechtigt. Sie können nur für eine Fachabteilung oder Gruppe als Delegierte

oder Abteilungsleiter bzw. Leiter einer besonderen Mitgliedergruppe gewählt werden, die sie als Hauptabteilung oder vorrangige besondere Mitgliedergruppe festgelegt haben.

Mitglieder, die die Fitnessräume als Hauptabteilung festgelegt haben und die Interesse haben, für die Wahl der Delegierten zu kandidieren, melden sich bitte bei der SSF-Geschäftsführerin Maïke Schramm: E-Mail: [maïke.schramm@ssfbonn.de](mailto:maïke.schramm@ssfbonn.de), Tel.: 0228 - 5594113.

*Der Vorstand der SSF Bonn*

## Ferienfreizeiten 2014

Auch in diesem Jahr bieten die SSF Bonn allen Kindern von 6-12 Jahren in den Schulferien 1 Woche voller Spiel, Spaß und Sport beim

- Sommercamp vom 11.08.-15.08.2014 und
- Herbstcamp vom 13.10.-17.10.2014.

Täglich von 9-17 Uhr gibt es verschiedene, abwechslungsreiche sportliche wie auch andere Freizeitaktivitäten. Als Freizeiten-Höhepunkt machen wir jeweils am letzten Tag einen Ausflug.

Die jeweilige Ferienfreizeit kostet für Mitglieder 70 € und für Nichtmitglieder 140 €. Kin-

der, die an einem Kurs der Kia teilnehmen, zahlen nur 50 €.

Weitere Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie an der Infotheke der SSF Bonn oder kontaktieren Sie uns einfach via E-Mail an : [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de).

*Anne-Marie Nierkamp*



Foto: Anne-Marie Nierkamp

## Perspektivteam aktuell Frühjahr 2014

Ausdauer erarbeiten, an der Technik feilen, Übergänge verbessern, aber auch Klausuren in der Schule schreiben – dies waren die Aufgaben der Sportler in den letzten Wochen. Jetzt ist die harte Trainingsphase fast schon geschafft und Wettkämpfe und Turniere erleichtern den Trainingsalltag.

### Erster Saisonhöhepunkt für Judoka Maxime Junghänel bereits im Januar

Bei den Deutschen Judo-meisterschaften der Männer hatte Maxime Junghänel seinen ersten Saisonhöhepunkt. Normal kämpft Maxime aufgrund seines Alters noch in der Juniorenklasse. Der 3. Platz beim Deutschlandcup qualifizierte ihn jedoch als jüngster Teilnehmer zu den offenen Deutschen Meisterschaften. Der erreichte 5. Platz war der Lohn für seine harte Trainingsarbeit.

In Frankfurt muss er sich bei seiner nächsten DM gegen die Konkurrenz der Jahrgänge 1994 und jünger durchsetzen und ist für die eine

Woche später ausgetragenen Internationalen Bremen Masters nominiert.

### Internationale und nationale Wettkämpfe der Floorballer

Floorballer Janos Bröker schaffte mit dem Team

gen und hat so berechnete Chancen, in Göteborg dabei zu sein.

Gemeinsam mit ihren Mannschaftskameraden wollen Niklas und Janos Bröker darüber hinaus den Aufstieg in die 1. Herren-Bundesliga der



Max Pilger (Foto: DVAG)

Deutschland die Qualifikation für die Endrunde der WM, die Ende des Jahres in Göteborg stattfindet. Mit seinen Leistungen in der Qualifikation konnte Janos auch den Bundestrainer überzeugen

Floorballer perfekt machen.

Randi Kleerbaum zeigte eine gute Leistung bei internationalen Einsätzen mit der U19-Nationalmannschaft. Das Team ist für die B-Gruppe der U19-Welt-

meisterschaften vom 25.04.-05.05 schon qualifiziert. Mit dem SSF-Team wurde Randi Westdeutsche Meisterin und qualifizierte sich damit für die Playoffs um den Deutschen Meistertitel.

### Luxemburg, internationale Tickets und Wahl des Jugendschwimmers

Rebecca Heinen und Max Pilger schnupperten bei einem der größten Internationalen Swimmeetings, dem Euromeet in Luxemburg, internationale Luft. Nachdem Rebecca schon bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft im Schwimmen (DMS) mit guten Leistungen dazu beitragen konnte, dass die Mannschaft auch im nächsten Jahr in der 2. Bundesliga schwimmt, überzeugte sie auch in Luxemburg mit neuen persönlichen Bestzeiten.

Max Pilger schaffte über 200 m Brust den Sprung in das A-Finale, belegte dort den 5. Platz und gewann die Juniorenwertung über diese Strecke. Mannschaftskamerad Josha Salchow startete

mit der jungen Bonner Mannschaft im Rahmen der DMS.

Vom 01.-04. Mai werden in Berlin die Deutschen Meister im Schwimmen gesucht und gleichzeitig die Tickets für alle Internationalen Wettkämpfe vergeben. Hier rechnen sich besonders Josha Salchow und Max Pilger gute Chancen aus, die Qualifikation für den EORF-Wettkampf in Essen bzw. die Jugend-Europameisterschaften zu schaffen. Rebecca Heinen hat mit der gleichzeitigen Vorbereitung auf ihre Abiturprüfungen eine große Doppelbelastung zu bewältigen.

Mein Verein.  
Meine Stadt.  
Meine Karte.

Die Sparkassen-BasketsCard.



Sparkasse  
KölnBonn

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

Bei der Wahl des NRW-Jugendschwimmers des Jahres belegte Max Pilger Platz 2. Seit 3 Jahren führt der SV NRW diese Ehrung durch. Dabei sammeln die Schwimmer bei den Meisterschaften nach einem festgelegten Auswertungssystem Punkte für ihre Leistungen bei den Meisterschaften. Aufgrund seiner sehr guten Leistungen bei NRW und Deutschen Meisterschaften sowie bei der JEM konnte Max 266 Punkte sammeln.

## Volleyballabteilung freut sich auf Ausrichtung der NRW-Meisterschaften

Die Volleyballer Jan Eric Schneider und Hakim Dziri bereiten sich zurzeit auf die NRW Meisterschaften der U18 und U20 am 15./16. März in der Bonner Hardtberghalle vor. Ziel ist das Finale in beiden Al-

tersklassen, wodurch sich die Volleyballer direkt für die im Mai stattfindende DM in Hamburg qualifizieren können.

## Weltcuptermine und besondere Ehre für Moderne Fünfkämpfer

Nachdem die Modernen Fünfkämpfer im März Station in Acapulco gemacht haben, geht es Anfang April nach Kairo und Ende April nach Budapest. Um die Kaderqualifikationen dreht es sich für Matthias Sandten und Lena Schöneborn am 23. März in Berlin. Dort werden auch die ersten Tickets für die Europa- und Weltmeisterschaften 2014 vergeben.

Den 44. Ball des Sports in Wiesbaden durfte Lena Schöneborn gemeinsam mit dem Hessischen Ministerpräsidenten Volker Bouffier eröff-

nen. Vorher übergab sie ein kleines Dankeschön an die Sporthilfe. Mehr als 100 Sportler hatten eine Deutschlandfahne unterschrieben.

## Triathleten in den Startlöchern

Nachdem Leon Heuel und Felix Reifenberg im Winter einige Duathlons (Schwimmen und Laufen) absolviert haben, fiebern sie dem ersten richtigen Triathlon entgegen. Start wird Mitte Mai sein.

## Tischtennispieler haben Aufstieg voll im Blick

Mit seinen Mannschaftskollegen möchte Tischtennispieler Michael Himel den Aufstieg in die Verbandsliga schaffen. Dies ist die höchste Spielklasse für die Jugendlichen. Sein nächstes Ziel ist dann die Qualifikation für

die Westdeutschen Meisterschaften.

## Saisonaufakt für Rennrollstuhlsport im sonnigen Dubai

Rennrollstuhlfahrer Alhassane Balde schaffte bei den Arabischen Meisterschaften auf Anhieb die Qualifikationsnorm für die Europameisterschaften Mitte August in Wales.

Nach langem und intensivem Wintertraining startete er in Dubai über 400 m, 800 m, 1500 m und 5000 m. Über die beiden langen Strecken schaffte er die geforderte EM-Norm und über 400 m und 800 m erreichte er persönliche Bestzeiten. Drei 3. Plätze rundeten den positiven Saisonstart ab.

*Ute Pilger*

## Hakim Dziri und Jan Eric Schneider lieben das Spiel mit dem Ball über das 2,43 m hohe Netz

Beide Volleyballer sind 17 Jahre alt und trainieren 4 x in der Woche mit dem Ball. Hinzu kommen noch Krafttrainingseinheiten. Mit Turnieren und Ligaspielen an Wochenenden verbringen sie jede Woche 30 Stunden mit ihrem Hobby.

Seit dieser Saison sind Jan Eric und Hakim Stammspieler in der 2. Herrenmannschaft.

So haben sie die Möglichkeit, in der Oberliga zu spielen. Parallel zu den Ligaspielen läuft der Spielbetrieb in den Mannschaften der U18 und U20. Dadurch absolvieren beide oftmals 2 oder 3 Spiele an einem Wochenende im Trikot der SSF Fortuna Bonn.

### Ihre Ziele

Im März steht die Nordrheinwestfälische U18-/U20-Meis-

terschaft in heimischer Halle auf ihrem Programm. Gerne würden Jan Eric und Hakim den Titel gewinnen. Damit wäre auch das Saisonziel, die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften im Mai, geschafft. Denn zur Endrunde der Deutschen Meisterschaften nach Hamburg dürfen jeweils die Finalisten der Landesmeisterschaften fahren.

Wenn sie von Verletzungen verschont bleiben hoffen beide in naher Zukunft auf den Sprung in die 1. Herrenmannschaft der SSF Fortuna Bonn, um dann in der 2. Bundesliga spielen zu können. Vielleicht gelingt der 1. Herrenmannschaft mit den beiden dann sogar der Aufstieg in die höchste Spielklasse.

*Ute Pilger*

## Steckbriefe der Teammitglieder

### Hakim Dziri



**Geburtsdatum:** 16.05.1997  
**Sportart:** Volleyball  
**Trainer:** Nouredine Dziri  
**Bisherige Vereine:** echtes SSF-Eigengewächs seit 2006

### Jan Eric Schneider



**Geburtsdatum:** 20.02.1997  
**Sportart:** Volleyball/Beachvolleyball  
**Trainer:** Nouredine Dziri  
**Bisherige Vereine:** 2006-2011 SG Pallotti Rheinbach und seit 2011 in der Mannschaft des SSF Fortuna Bonn – neben dem Spiel in der Halle zieht es ihn auch immer wieder ins Freie zum Beachvolleyball

# Schwimmen

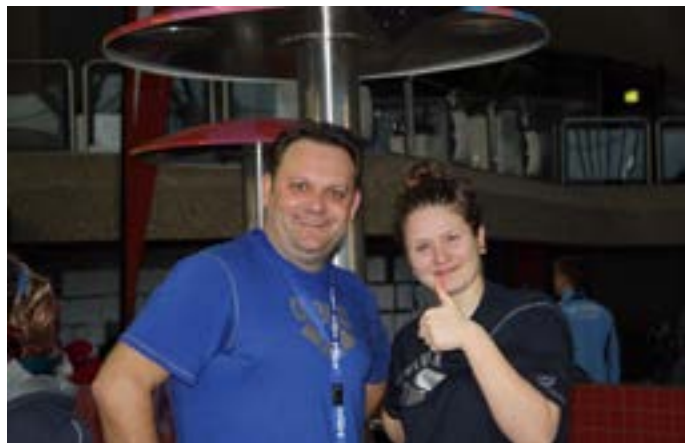
## Neues Betreuungskonzept in der Schwimmabteilung

Die Schwimmabteilung der SSF Bonn hat seit der Saison 2013/2014 einen neuen Cheftrainer: Peter Fischer (ehemals SG Frankfurt). Unterstützt wird er im täglichen Trainingsbetrieb von den beiden Trainern Stefan Koch und Henrik Würdemann.

Neu ist seit dieser Saison, dass nicht nur ein oder mehrere Trainer bei Wettkämpfen mit der Mannschaft unterwegs sind, sondern auch die beiden Mannschafts-

betreuer Jürgen Schnürle und Michael Wiedemann. Egal wohin die Reise der Schwimmabteilung geht – die beiden sind immer dabei.

Sowohl Jürgen Schnürle (Laura und Lisa) als auch Michael Wiedemann (Max, Hannah und Lara) haben Kinder in der Schwimmabteilung und wissen daher genau, was an langen Wettkampftagen gebraucht wird und notwendig ist, damit am



Jürgen Schnürle und Rebecca Heinen (Foto: Jürgen Schnürle)



Christina Reksna beim Euromeeting (Foto: Jürgen Schnürle)

Abend alle zufrieden nach Hause fahren.

Sie sind die „Jungen“ für alles, sprechen Mut und Trost zu, wenn es einmal nicht so gut läuft, schlichten kleinere Streitigkeiten, freuen sich über Erfolge, halten die Mannschaft zusammen, blödeln herum, beruhigen notfalls aufgebrachte Trainer und sorgen für gute Fotos für unsere Berichterstattung. Mit anderen Worten: Sie sind für die 1.000 Kleinigkeiten zuständig, die einen Wett-

kampf ausmachen. Ganz wichtig ist natürlich auch die ruhige, ausgeglichene Art der beiden.

Die positiven Effekte des Engagements merkt man der Mannschaft deutlich an. So ist sie entspannt und fröhlich und es ist eine sehr gute Gruppendynamik erkennbar. Neben den Trainern, die während eines Wettkampfes oft wenig Zeit für die Belange Einzelner haben, haben die Teammitglieder jetzt immer einen Ansprechpartner

**Stil bewahren.  
Schönheit entdecken.  
Ausgewähltes schenken.**

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

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

**JF. CARTHAUS**  
*Papier und Schreibkultur*

JF. Carthaus GmbH & Co. KG  
Fachgeschäft · Remigiusstraße 16 · Bonn-Innenstadt  
Druckerei · Bunsenstr. 4 · Bonn-Dransdorf  
Verlag · Stiftsgasse 11 · Bonn  
**carthaus.de**

für kleine und große Sorgen. Jürgen und Michael sorgen allerdings auch freundlich, aber bestimmt dafür, dass bei allen Vor- und Endläufen sowohl junge als auch ältere, erfahrene Schwimmer engagiert angefeuert und von der gesamten Mannschaft unterstützt werden.

## Erfolge der Schwimmer

Nach der für alle recht erfolgreich verlaufenden Kurzbahnsaison – so gut wie alle Aktiven konnten ihre persönlichen Bestzeiten deutlich steigern – und dem guten Abschneiden bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft (2. Bundesliga, Damen 8. Platz; Landesliga Rheinland, Herren 6. Platz; Mittelrheinliga, 2. Damenmannschaft 3. Platz) startete der Wettkampfmaraathon mit der Mittelrheinmeisterschaft „Lange Strecke“ am 22. und 23. Februar 2014 in Köln im Landesleistungszentrum Schwimmen in Müngersdorf.

Für die SSF Bonn gingen 23 Aktive an den Start. Insgesamt wurden 76 Starts absolviert. Belohnt wurde der Einsatz mit 7 Gold-, 6 Silber- und 2 Bronzemedailen in den Jahrgangswertungen. Hinzu kamen noch 2 Mittelrhein-Meistertitel in der offe-

nen Klasse, 2 Vizemeistertitel und 4 dritte Plätze ebenfalls in der offenen Wertung.

In der offenen Klasse konnte Sabrina Marzahn in der hervorragenden Zeit von 17:20,49 min die 1500 m Freistil vor Janine Wirtz (TPSK Köln) und Rebecca Heinen für sich entscheiden. Bei den Männern wurde Josha Salchow in der offenen Klasse über 800 m Freistil Dritter (8:57,42 min).

Die 800 m Freistil der Damen in der offenen Klasse gingen ebenfalls an Sabrina Marzahn (9:00,89 min) vor Janine Wirtz (TPSK Köln) und Nina Yousefian.

Josha Salchow (1999) gewann über 1500 m Freistil (17:01,31 min) Mittelrhein-Jahrgangsmestertitel Nr. 2. Er sicherte damit auch den 3. Platz in der offenen Wertung ganz knapp hinter Fabian Heitkemper von der SG Bergheim (17:01,13 min). Ein sehr erfreuliches Ergebnis für unseren Cheftrainer Peter Fischer, der optimistisch auf die kommenden Wettkämpfe blickt.

## Ausblick auf die nächsten Wettkämpfe

Für die Mitglieder der Schwimmabteilung stehen in den nächsten Wochen viele Bezirks-, Nordrhein-



Michael Wiedemann (l. u.) und Schwimmerinnen (Foto: Jürgen Schnürle)

westfälische und Deutsche Meisterschaften auf der 50-m-Bahn an.

Der nächste anstehende Wettkampf ist die NRW Meisterschaft „Lange Strecken“ in Bochum. Hierfür haben sich, nach einer kleinen Durststrecke in den letzten Jahren mit 18 Aktiven wieder deutlich mehr SSF-Schwimmer qualifiziert. Anfang April steht dann für die älteren Athleten die offene Bezirksmeisterschaft auf dem Programm. Dieser Wettkampf bietet noch einmal die Möglichkeit, sich für die Deutsche Meisterschaft unmittelbar nach den Osterferien vom 1.-4. Mai in Berlin zu qualifizieren.

Natürlich wird auch in den

Osterferien fleißig trainiert, teilweise in Bonn, aber auch in einem externen Trainingslager. Ungefähr 30 Schwimmer, Cheftrainer Peter Fischer und unsere beiden Betreuer Jürgen Schnürle und Michael Wiedemann fahren nach Innsbruck zur Wettkampfvorbereitung.

Für die jüngeren Jahrgänge wird es Mitte Mai ernst, dann stehen die NRW-Jahrgangsmesterschaft und der Jugendmehrkampf an, bevor dann im Juni die Deutsche Jahrgangsmesterschaft folgt.

Die Abteilungsleitung wünscht allen Aktiven für die kommenden Wochen viel Glück und Erfolg.

*Josephin Schlaefke*

## 7 Deutsche Masterstitel für die SSF Bonn

Anfang Dezember 2013 fanden die 4. Deutschen Kurzbahn-Mastersmeisterschaften im Schwimmen in Essen statt. Bei insgesamt 3.800 Meldungen aus ganz Deutschland konnte die kleine Gruppe der SSF-Masters mehrere Gold-, Silber und Bronzemedailen gewinnen.

Gerhard Hole (AK 75) bestach wieder in allen Disziplinen und wurde Deutscher Meister über 100 m Lagen, 100 m Rücken, 100 m Freistil und 50 m Rücken sowie in der 5-Kampfwertung. Zweiter wurde er über 50 m Freistil. Ute Hole (AK 65) wuchs über sich hinaus und holte sich den Titel über 100 m Frei-

stil sowie drei 3. Plätze über 50 und 100 m Brust sowie 50 m Freistil.

Eine Silbermedaille erkämpfte sich Margret Hanke (AK 65) über 50 m Rücken.

Auf zwei 3. Plätze kam Bernd Fischer (AK55) über 100 m Lagen und 100 m Schmetterling.

Ebenso einen 3. Platz sicherte sich Dieter Lochner (AK 65) über 100 m Freistil.

Christine Klüthemeyer (AK 30) ergatterte überraschend die Bronze über 100 m Schmetterling.

Souverän siegten die 4-x-50-m-Freistil-Staffel wie auch die 4-x-50-m-Lagenstaffel



SSF-Masters (Foto: SSF Bonn)

mixed (AK 280 J.) der SSF-Bonn-Masters in der Besetzung Gerhard Hole, Ute

Hole, Margret Hanke und Dieter Lochner.

*Margret Hanke*

## Zuwachs bei den TriKids: Bundesliga-Athlet Christian Thomas ist neuer Trainer bei den TriKids 2

Zwar erfreut sich der Triathlon auch unter Kindern und Jugendlichen immer größerer Beliebtheit, jedoch sollen hier nicht die vielen neuen Nachwuchssportler der SSF Bonn Triathlon vorgestellt werden, sondern der neue Trainer der TriKids 2.

Seit an paar Wochen steht nämlich Christian Thomas nachmittags am Beckenrand oder im Stadion. Christian ist schon seit vielen Jahren erfolgreicher Triathlet. In der Jugend war er Mitglied des Landeskaders und inzwi-

schon ist der 26 Jahre alte Lehramtsstudent der Fächer Sport und Deutsch beim Bundesligateam des PV-Triathlon Witten gelandet.

Mit seiner fachlichen Kompetenz und seinem großen, persönlichen Erfahrungsschatz aus unzähligen Nachwuchswettkämpfen sowie einer beachtlichen Zahl an Starts in der 1. Triathlon Bundesliga ist Christian eine wertvolle Erweiterung im Trainerstab der SSF Bonn Triathlon.

*Carsten Herboth*



*Christian Thomas (m.) nach seinem Sieg beim letztjährigen Swimathlon  
(Foto: SSF Bonn Triathlon)*

## Heimtrainingslager SSF Bonn TEAM Artecic

Am 14. Februar fiel der Startschuss für das Heimtrainingslager des SSF Bonn TEAM Artecic. Da es für Teile des Teams nicht möglich war, mit in den Süden zu fliegen, beschlossen Annika Peiler, Carsten Herboth, Henriette Grassmann, Lena Nitzge, Kathi Malter und Michael Schubert im schönen Bonn zu bleiben. Hier wollten sie weitere Grundlagenkilometer für die neue Saison sammeln.

Aufgrund der idealen Trainingsbedingungen fiel es den Athleten nicht schwer, in der Heimat zu bleiben: 50-m-Becken, Kraffraum, Laufstrecken am Rhein und im Wald sowie variationsreiche Rad-

strecken im Ahrtal oder im Siebengebirge. Bundesliga-Cheftrainer Christoph Grosskopf hatte einen 2-wöchigen Grundlagenausdauerplan erstellt, in dem die festen, regulären Trainingseinheiten mit integriert wurden.

Ein Trainingsumfang von

27 Stunden stand in der 1. Woche an, gefolgt von der 2. Woche mit 26 Stunden. So traf man sich z. B. vormittags zum Radtraining. Um die Kraftausdauer zu trainieren, fuhren die Athleten 4 x den Petersberg hoch. Die schöne Aussicht über das Rheintal und das Siebengebirge

spielt sicher in einer Liga mit einer Tour ans Kap Formentor auf Mallorca. Nachmittags wurden die Laufschuhe für einen moderaten Grundlagenausdauerlauf geschnürt. Ein 45-minütiges Athletiktraining und das abendliche Schwimmtraining mit der ganzen Trainingsgruppe im Sportpark rundeten den Tag ab.

Das Wetter spielte überraschender Weise gut mit, so dass die Radausfahrt nur einmal wegen Regens ausfallen musste und die Athleten sich dann auf die Rolle setzten. Doch angetrieben von lauter Musik verging selbst das Intervalltraining auf der Rolle sehr schnell. Nach den 2 trainingsreichen Wochen folgte erst einmal eine Entlastungswoche, bevor es dann aufs Neue losging.

*Kathi Malter*



*Im Heimtrainingslager: (v. l. n. r.): Lena Nitzge, Carsten Herboth, Henriette Grassmann  
(Fotograf: Maurice Müller)*

## Kurz notiert

Auf der letzten Jahreshauptversammlung wurde der neue Vorstand der Triathlonabteilung gewählt:

- Abteilungsleiter: Uwe Gersch
- Stellvertreter und Jugendwart: Carsten Herboth
- Finanzen: Nicole Bonnie, unterstützt durch Jörg Buhs
- Breitensportwart: Stefan Langnau

- Langdistanz-Team: Thorsten Pütz
- Leistungssport (kommissarisch): Christoph Großkopf; IT-Organisation: Christophe Macht
- Presse-Sponsoring: Stefan Rausch

### Erdinger erweitert sein Engagement

Mit der Erdinger Brauerei konnte ein neuer Sponsoren-

vertrag geschlossen werden. Neben der fest vereinbarten Unterstützung gibt es jetzt auch ein Prämiensystem für einzelne Mannschaften. Damit können wir den Sponsorenbeitrag von Erdinger gut verdoppeln. Der besondere Dank gilt Markus Mann von der Agentur Kiecom für die positiven Gespräche. Zusätzlich unterstützt Erdinger auch bei den Anmeldegebühren für Hawaiistarts.

### Insellauf mit Rekordbeteiligung

Wie bereits in der Presse berichtet hatten wir einen übertragenden Teilnehmererfolg beim diesjährigen Insellauf. Wir begrüßten 850 Teilnehmer. Dank gilt allen Helfern, Sponsoren, der Stadt Königswinter und dem Cheforganisator Joa Welter.

*Stefan Rausch*



## Bürgerproteste treffen auch den Sport – Stadt sorgt für Ausgleich

Die Diskussionen um das Verbot der Klangwellen auf dem Münsterplatz in Bonn sind allen bekannt. Einzelne Anwohner der Innenstadt beschwerten sich über die Lärmbelästigung. Mit den Klangwellen trifft es einen kommerziellen Veranstalter, der nun im Stadtgarten sein Angebot präsentieren kann.

Der Ausfall weniger bekannter Veranstaltungen, die ebenfalls Bürgerprotesten zum Opfer fielen, wurden nicht in der Presse diskutiert, wie etwa der Citylauf der SSF

Bonn Triathleten. In Zusammenarbeit mit der Sport-Service-Bonn GmbH hat dieser tolle Laufevent mitten in der Bonner Innenstadt vor allem die Familien angesprochen. Die Einnahmen und Sponsorengelder dienen natürlich der Finanzierung des Abteilungshaushaltes.

Eine Störung der Nachtruhe ging damit allerdings nie einher. Der Lauf fand immer am Sonntagvormittag statt mit Start und Ziel auf dem Marktplatz. Nie gesehen (oder gehört) wurden Teil-

nehmer mit klappernden Absätzen, welche ja schon die Lärmgrenzwerte erreichen sollen.

Gemeinsam mit der Stadt Bonn konnten wir aber für das Jahr 2014 eine Alternative finden. Die Stadt genehmigt uns eine Veranstaltung im September in und um den Sportpark Nord herum. Wir planen eine für Bonn einzigartige „Laufveranstaltung“, bei denen die Teilnehmer einige Hindernisse zu überwinden haben, so viel kann verraten werden.

Das ist Chance und Risiko zu gleich. Wenig Zeit in der Vorbereitung erfordert einen großen zeitlichen Aufwand für das Organisationsteam rund um Christoph Großkopf und den Vorstand. Da die Namensrechte und der genaue Termin zum Redaktionsschluss noch nicht feststanden, bleibt es weiter spannend. Auch suchen wir für diese besondere Veranstaltung noch Sponsoren. Infos dazu unter [presse@ssf-bonn-triathlon.de](mailto:presse@ssf-bonn-triathlon.de).

*Stefan Rausch*



*Vor dem Start des Citylaufs (Foto: Stefan Rausch)*

## Spendenaktion für die Triathlonabteilung

Das umfangreiche Trainingsangebot mit inzwischen 10 Trainern und Übungsleitern für unsere Jugend-, Breiten- und Leistungssportbereiche bedeuten eine große finanzielle Herausforderung für die Abteilung.

Ende des letzten Jahres kamen durch die Auflösung der KISS viele neue Kinder in die Triathlonabteilung. Zwar konnte die Abteilung schnell ein hervorragendes Trainingsangebot für die Kinder zur Verfügung stellen. Doch dieses Angebot war in unserem Haushalt nicht vorgesehen. Selbst die Erhöhung des Abteilungsbeitrages für die Kinder auf 45 € pro Jahr reicht leider bei Weitem

nicht aus, um diese Mehrkosten zu decken.

In dieser Situation traf uns auch noch die Nachricht, dass die Stadt Bonn für 2014 den Citylauf aus dem Veranstaltungskalender gestrichen hatte. Der Citylauf ist eine von 3 großen Veranstaltungen, die maßgeblich zur Finanzierung des Abteilungshaushaltes beitragen.

Angesichts dieser Entwicklung haben wir kurzfristig die Spendenaktion 100 x 100 ins Leben gerufen. Ziel dieser Aktion ist es, mit Spaß und Kreativität einzeln und gemeinsam Geldspenden für die Abteilung zu sammeln.

Die Idee: 100 Mitglieder sammeln jeweils 100 € an



*Das Damentrainingslager im heimischen Rheinland (Foto: Annika Peiler)*

Spenden ein. Dabei können sich auch kleine Teams bilden (bis 4 Leute), um einen Spendenbeitrag zu sam-

eln. Weitere Infos gibt es unter: [www.ssf100x100.de](http://www.ssf100x100.de)

*Stefan Rausch*

## Nicht wild, aber schnell: Skizze einer Ahrbefahrung

Mittwoch: Der Wetterbericht verheißt noch Regen bis ans Wochenende, dann soll es wärmer werden und trocken bleiben – der Traum eines jeden Kanufahrers! Die Kameraden in der Kanuabteilung reagieren prompt und setzen die Ahr auf die Agenda. Die ist für sie weit mehr als Kulisse für weinseitige Wander- und sonstige Touren. Sie darf vielmehr als Kleinfluss-Perle in unmittelbarer Umgebung Bonns gelten.

Treffen ist am Sonntagmorgen um 10. Routiniert verstauen alle ihr Gepäck im Kleinbus und verladen Kajaks auf den Anhänger. Es braucht nicht viele Worte. Jetzt stehen wir noch in Telefonkontakt mit Mitgliedern eines anderen Vereins, die sich ein 2. Fahrzeug sparen und nach der Kanutour mit uns zum Ausgangspunkt der

Fahrt, dem Örtchen Insul, zurückfahren wollen. Bald ist auch das organisiert.

Noch ist es eher trüb, als wir am Einsatzort ankommen. Wieder geht alles schnell. Bald sind alle in ihre Boote geschlüpft und ins Wasser geglitten, wo ein paar Meter unterhalb die Gruppe im nächsten Kehrwasser wartet. Nacheinander schlingen 5 Frauen und 3 Männer in die Strömung ein und verschwinden

um die erste Kurve. Zunächst schön hintereinander wie im Wildwasser. Wild ist die Ahr zwar zurzeit nicht, aber sie fließt schnell. Man muss Steinen im Wasser ausweichen, manchmal plötzlich, und auch vor Baumhindernissen ist man nie ganz sicher. Erst viel weiter unten werden wir zeitweise zu zweit, zu dritt nebeneinander paddeln und dabei Schwätzchen halten.

In einer weiten Rechtskurve liegt eine Tanne quer über den ganzen Fluss, astlos, knapp vom Wasser überspült. Die meisten setzen geübt mit Anlauf darüber. Nur 2, die heute im kurzen Rodeo-Boot unterwegs sind, wissen, dass es sie mit dieser Rumpfform hier nur zu einem Einschlag und dann zu hektischer Aktion bringen würden. Sie steigen aus und umtragen das Hindernis. Das müssen wir einige Kilometer weiter alle. An einem Brückenpfeiler hat sich wieder einmal eine mächtige Baumleiche gefangen. Davor ist genug Platz, um gefahrlos auszusteigen, was bei vorherigen Fahrten nicht immer der Fall war. Kleinflussfahrten



*Kleiner Nervenkitzel: Eine unübersichtliche S-Kurve schenkt ein paar Meter Wildwasser-Feeling (Foto: Alexander Glass)*



### 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

versprechen eben immer Abwechslung, Herausforderung, Bereicherung. Unsere Aufmerksamkeit ist immer gefordert und wenn es eng wird, etwa bei schneller Strömung vor einem Baumhindernis, dann müssen bei jedem die Techniken sitzen, damit die notwendigen Manöver gelingen

### Hochwasser hat einen lustigeren Weg gegraben

Weiter, immer an der für andere unsichtbaren Rückseite kleiner Orte entlang, vorbei an Campingplätzen und Weinhäusern, an Felsen und Feldern. Kurz vor der Jugendherberge von Altenahr ragt heute die Furt weit aus dem Wasser. Was Wanderern trockene Füße verspricht, zwingt uns noch einmal zum Aussteigen und Umtragen. Hier steht auch Uli, der uns heute wieder chauffiert, mit dem Bus und wir können mit ihm Mittag machen – in der Sonne, die seit einiger Zeit unsere Unternehmung belohnt. Einige hundert Meter weiter erwartet uns dann ein Wehr, an dem vorbei vor einigen Jahren ein Hochwasser einen lustigeren Weg gegraben hat. Jeder freut sich auf den kleinen Nervenkitzel in der unübersichtlichen S-Kurve, genießt die paar Meter

Wildwasser-Feeling. Spritzig geht es weiter um die Ahr-Schleife, wo der Fluss ohne Straßenbegleitung durch den Wald plätschert.

Mayschoss, Rech, Dernau kommen später vorbei. Wie immer beginnt sich die Fahrt gerade in die Länge zu ziehen, als links der Sportplatz von Walporzheim in den Blick kommt. Jetzt nur noch ein paar Meter. Unsere gewohnte Ausstiegsstelle kann man bei guter Strömung leicht verpassen, dann geht es dort eine steile, glitschige Böschung hoch, mit schweren Booten an schweren Armen. Doch heute versuchen wir den Ausstieg ein kleines Stückchen unterhalb, wo alles geruhsamer geht.

Es ist noch später Nachmittag als wir an diesem Sonntag wieder am Bootshaus sind. Dabei liegen 30 Flusskilometer hinter uns. Mitgenommen haben wir das gute Gefühl, uns draußen ausgepowert und doch auch Ruhe und Entspannung gefunden zu haben. Einige Sonnenstrahlen haben wir außerdem auch getankt. Montagmorgens gilt ein gar nicht verstohleener Blick den weiteren Weteraussichten ...

Alexander Glass

## 31. Tischtennis-Mini-Meisterschaften

Die Sieger des Ortsentscheids Bonn-Nord der Tischtennis-Mini-Meisterschaften heißen Leonie Schmickler und Tobias Werther. Insgesamt waren am 19. Januar 66 Jungen und Mädchen im Alter bis 12 Jahren am Start. Die Minis zeigten in 3 Altersklassen unter den Augen ihrer Eltern manch sehenswerten Ballwechsel. „Es war wieder eine tolle Veranstaltung“, freute sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann von den ausrichtenden SSF Bonn. „Die Kinder hatten vor allem

viel Spaß an unserem Sport und einige haben deutlich ihr Talent bewiesen“.

Die ersten 4 in jeder Altersklasse haben sich für den Kreisentscheid am 30. März qualifiziert, der ebenfalls von den SSF Bonn ausgerichtet wird, und können sich über weitere Entschiede auf Bezirks- und Verbandsebene qualifizieren. Dort winkt den Siegern u. a. eine Reise zu einer Veranstaltung mit deutschen Nationalspielern.



Gewinner der Mini-Meisterschaften (v. l.): Marc Schmitz, Tobias Werther, Raul Warncke (Foto: Jörg Brinkmann)



Gewinnerinnen der Mini-Meisterschaften (v. l.): Chiara Surdyka, Leonie Schmickler (Foto: Jörg Brinkmann)

## Herren auf der Ziellinie

Nachdem wir unsere 1. Herren-Mannschaft zum Auftakt der Rückserie mit Rückkehrer Benjamin Ho verstärken konnten, hat das Team mächtig Dampf gemacht und nur Siege eingefahren.

Beachtenswert waren dabei insbesondere die 9:4-Erfolge gegen den Tabellendritten TTC Plittersdorf und vor allem gegen den bis dahin ungeschlagenen Tabellenführer CTF Bonn. Mit zurzeit 5 Punkten Vorsprung ist der 2. Platz kurz vor Abschluss der Spielrunde sicher. Dieser berechtigt zur Teilnahme an den Relegations-spielen um den Bezirksliga-Aufstieg am 3./4. Mai. Dieser Erfolg ist auf die

geschlossene Mannschaftsleistung zurückzuführen. Herausragend sind allerdings derzeit Ralf Dick und Christian Hacker, die in der Rückrunde noch ungeschlagen sind.

Erfreulich ist, dass im Sog der 1. Mannschaft auch unsere

2. Mannschaft in der 1. Kreisklasse und die 3. Mannschaft in der 2. Kreisklasse jeweils als Tabellenzweite noch ein deutliches Wörtchen um den Aufstieg in ihren Spielklassen mitreden. Rosige Zeiten also, die wir vor allem unseren Ju-

gendlichen zu verdanken haben, die mittlerweile auch im Herrenbereich ihre guten Leistungen abrufen können. Gute Jugendarbeit zahlt sich halt doch irgendwann mal aus.

Jörg Brinkmann



1. Herrenmannschaft (v. l.): Michael Himel, Christian Hacker, Johannes Knopp, Jan Gilge, Ralf Dick, Benjamin Ho (es fehlen Kushale Fernando und Marco Bell, Foto: Jörg Brinkmann)

## Die Ergebnisse im Überblick

- Jungen-A-Klasse (11 + 12 Jahre): 1. Tobias Werther, 2. Georg Kraus, 3. Dominik Fischbach
- Jungen-B-Klasse (9 + 10 Jahre): 1. Marc Schmitz, 2. Gilbert Stahl, 3. Benedikt Graf

- Jungen-C-Klasse (8 und jünger): 1. Raul Warncke, 2. Joshua Klewer, 3. Julius Eberhard
- Mädchen-Klasse (11 + 12 Jahre): 1. Leonie Schmickler, 2. Emel Avcar, 3. Tanya Ali
- Mädchen-Klasse (10 und jünger): 1. Chiara Surdyka, 2. Gabriele Bamanova, 3. Ceren Ülker

Jörg Brinkmann

## Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger bieten wir mittwochs von 19-20.30 Uhr in der Turnhalle der Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 - 6388234

## Investition in die Zukunft – Jugendarbeit bei den Floorballern



Jugendtrainer (v. o. l. n. u. r.): Lukas Lücke, Patrick Lamers, Niklas Bröker, Janos Bröker, Lukas Grünewald, Florian Weißkirchen, Randi Kleebaum, Oghuzan Aydin (fehlt auf dem Bild: Anke Tölzer, Floorball-U13-Trainerin, Foto: Niklas Oertel)

Floorball wird in Bonn und der ganzen Republik immer beliebter. Um den Trend der letzten Jahre fortzusetzen, ist die Jugendarbeit ein ganz entscheidendes Thema. Bei den SSF-Floorballern wird deshalb schon seit Jahren besonderer Wert auf die Ausbildung und Förderung des Nachwuchses gelegt, damit die Kleinen später mal ganz Große werden können.

Als junge Sportart ist Floorball noch weit entfernt von professionellen Strukturen, wie man sie im Fußball oder anderen etablierten Sportarten kennt. Auswahltrainings großer Vereine oder Scoutings kennt der deutsche Floorball bisher kaum. Das liegt vor allem an der geringen Dichte von Vereinen und den damit einhergehenden großen Entfernungen. In NRW beispielsweise gibt es derzeit gerade einmal 11 Vereine mit aktiven Jugendmannschaften. Dieser Missstand könnte ein Problem für viele Vereine werden. Denn nicht selten sind die aktiven Spieler in den Herrenmannschaften schon in ihren späten Zwanzigern oder älter.

Wie wichtig die Nachwuchsarbeit ist, weiß Patrick Lamers, Jugendwart der SSF-Floorballer und Sportvorstand im NRW-Landesverband NWFV: „Die Förderung der Jugend ist nicht nur für die Zukunft der Abteilung,

sondern für die gesamte Entwicklung der jungen Sportart Floorball von größter Wichtigkeit und wird auch entsprechend ernst genommen.“

### Der Nachwuchs macht den Unterschied

Beim Zusammenschluss des „Floorball-Club Dragons Bonn ´03“ – so der Gründungsname der Bonner Floorballer – und den SSF Bonn im Jahre 2006 wurde die Jugendarbeit zur größten Aufgabe neben dem Spielbetrieb deklariert. Die Früchte der Bemühungen sind heute schon sichtbar. Die Brüder Janos und Niklas Bröker sind Schlüsselspieler im Bundesliga-Team der Dragons. Gemeinsam mit Randi Kleebaum, die im vergangenen Jahr ihre erste Weltmeisterschaft spielten, stellen die Bonner damit aktuell 3 Nationalspieler, die alle aus der eigenen Jugend kommen. Lutz Ackermann, deutscher Nationalspieler und ebenfalls ein Bonner Eigengewächs, schaffte letztes Jahr sogar den Sprung in die Schweizer U21-Liga. Und weitere Bonner Nachwuchstalente haben schon an diversen Sichtungslagern der Nationalteams teilnehmen dürfen.

Ein weiteres Indiz für die gute Jugendarbeit bei den SSF ist die Mitgliederzahl. Von aktuell 195 Floorballern

sind 136 jünger als 18 Jahre. Die Dragons sind in allen Jugendligen vertreten und spielen in fast allen davon ganz oben mit. In der U13 stellen die SSF sogar 2 Teams: 1 Jungen- und 1 Mädchen-Mannschaft.

Ein Grund für diese hervorragende Entwicklung ist die Ausbildung durch erfahrene Bundesliga-Spieler, die meist an der Trainerbank stehen und den Youngsters zeigen, worauf es beim Floorball ankommt. So profitieren die Kids von der Spielpraxis und Erfahrung der etablierten Spieler

### Schritt für Schritt – Ausbildung mit Konzept

Beim Training setzen die Bonner auf eine Mischung aus persönlicher Entwicklung, Wettkampf und Spaß. In den ganz jungen Altersklassen U11 und U13 steht der Spaß ganz klar im Vordergrund. Die Kinder sollen Freude am Spiel haben, Freunde finden und sich mit der Sportart Floorball vertraut machen. Außerdem fällt es den Kindern in diesem Alter besonders leicht, die Technik mit Schläger und Ball zu erlernen, weshalb die technische Ausbildung ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist.

Ab der Altersklasse U15 ändert sich das Training für die Nachwuchsspieler. Der Wettkampf rückt jetzt stärker in den Fokus. Auf dem Kleinfeld lernen die Jugendlichen erste Taktiken und Spielzüge kennen. In der U17 wird die taktische Ausbildung weiter

verstärkt. Die Jugendlichen werden nun langsam an das Großfeld herangeführt, wie es in den Bundesligen und international gespielt wird.

Für die Zukunft wünscht sich Patrick Lamers, dass die Jugendlichen in eigenen Großfeldligen spielen, um sich noch früher an das Spielsystem zu gewöhnen: „Dazu bedarf es aber nicht nur der nötigen Anzahl an Spielerinnen und Spielern, auch gegnerische Teams in der näheren Umgebung und entsprechende Hallenzeiten in Bonn sind dafür notwendig.“

### Auf dem richtigen Weg

Dass dieses Konzept funktioniert, sieht man schon heute. Viele junge Spieler haben ihren Weg in die Großfeld-Teams gefunden – und das nicht nur als Ergänzungsspieler, sondern als vollwertige Mitglieder der Teams. Der Kader der 1. Herrenmannschaft besteht zu gut einem Drittel aus Spielern, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Der Altersdurchschnitt des Damen-Großfeldteams liegt bei gerade einmal 19 Jahren.

Wer glaubt, dass sich die Bonner auf diesen Erfolgen ausruhen, der irrt. Die Jugendarbeit ist und bleibt eine der Kernaufgaben in der Abteilung Floorball und wird sicherlich noch viele junge Talente hervorbringen.

*Stefan Wyzujak*

## Dein Interesse an Floorball ist geweckt?

Floorball ist der Sport des 21. Jahrhunderts. Wenn du ein Stück Bonner Floorballgeschichte schreiben möchtest, dann komm einfach bei uns vorbei. Probiere diesen faszinierenden Mannschaftssport selbst aus.

Wir bieten Trainings für Kinder ab 4 Jahren an. Die Trainingszeiten findet ihr auf

unsere Abteilungs-Webseite unter [floorball.ssfbonn.de/floortraining.html](http://floorball.ssfbonn.de/floortraining.html)

### Kontakt:

Jan Patocka  
(Abteilungsleiter Floorball)  
[floorball@ssfbonn.de](mailto:floorball@ssfbonn.de),  
0179 - 9496854

## Was ist eigentlich Square Dance?

Weil viele noch nicht wissen, was „Square Dance“ ist, möchten wir in diesem Artikel einmal festhalten, wie unser Sport abläuft. Es ist ja nicht so offenkundig wie beim Schwimmen oder beim Gesellschaftstanz.

Beim Square Dance stellen sich 4 Paare an die 4 Seiten eines Quadrats. Die 8 Tänzer haben verschiedene Tanzfiguren gelernt. Ein „Tanzleiter“ (der Caller) ruft den Tänzern die Namen der Figuren zu. Die Figuren werden dann von den Tänzern sofort ausgeführt.

Da es keine feste Choreographie für einen Tanz gibt, wissen die Tänzer nicht, welche Figur als nächste zu tanzen ist. Jeder Tanz ist einmalig. So wie in der Musik aus nur 13 Tönen unendlich viele Kompositionen entstehen, formen sich aus 25, 50 oder 68 erlernten Figuren immer neue Tanzabläufe. Die Herausforderung für die Tänzer besteht darin, die Figuren auf Zuruf flüssig und zügig auszuführen und einen harmonischen Tanzablauf entstehen zu lassen.

Wenn alle 8 Tänzer für eine Tanzsequenz (Tip genannt) alle Figuren fehlerfrei ausführen, entsteht im Square und im ganzen Saal eine Euphorie, die jeder Sportbegeisterte kennt, der schon einmal einen Wettkampf gewonnen hat. Im Square Dance findet der Wettkampf innerhalb des eigenen Kopfes und auf den Nervenleitungen zwischen Kopf und Beinen statt. Und wenn diesen inneren Wettkampf 8 oder 16 oder auch 240 Tänzer im Saal gleichzeitig gewinnen, brennt die Luft.

Square Dance tanzen wir zu jeder Musik, die im 4/4-Takt erklingt. Überwiegend werden bekannte Titel der Popmusik verwendet. Na-



XMAS-Dance in Kreuztal-Krombach (Foto: Herbert Neumaier)

türlich kann man auch zu Country- und Westernmusik tanzen. Das ist aber eher die Ausnahme.

### Wie und wo lernt man Square Dance?

In der offenen Tanzgruppe der SSF Studio Squares – das ist der Name der „Square Dance“-Abteilung in der Welt der Square-Dance-Clubs – kann jeder ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Figuren lernt man dann in 3 aufeinander aufbauenden Kursen, nämlich Basic 1 (30 Figuren), Basic 2 (21 Figuren) und Mainstream (17 Figuren). Am Ende hat man das Niveau „Mainstream“ mit 68 Figuren erreicht.

Ab jetzt kann man weltweit in allen Square-Dance-Clubs tanzen. Hierzu muss man lediglich in einem Club Mitglied sein, z. B. bei den SSF. Mainstream-Tänzer können sich in Dänemark, Frankreich, Australien, USA oder Japan in den Square stellen und mittanzen. Die Figuren heißen weltweit gleich und wenn man sich an die Aussprache des Callers im fernem Land nach kurzem Einhören gewöhnt hat, tanzt

man mit „Fremden“, die einem nach 10 Minuten schon vertraut sind.

Die aktuellen Termine für

die offene Tanzgruppe und alle Kurse gibt es unter:

[squaredance.ssfbonn.de](http://squaredance.ssfbonn.de)

Herbert Neumaier

## WIR SCHWIMMEN IMMER OBEN.



### TRANSPORTKOFFER VON NOVO

**Wasserdicht.**  
**Schlagfest.**  
**Strapazierfähig.**

In mehr als 25 Varianten



NOVO GmbH  
Lieselingsweg 102-104  
53119 Bonn · Germany  
Tel. 0228 98984-0  
Fax 0228 98984-99  
info@novo.de · novo-shop.de

In Bonn. Aus Bonn. Für Bonn.





# Das **neue** Reissdorf Alkoholfrei

Kölsche Momente frei genießen.



KÖLNER BRAUTRADITION SEIT 1894 – PRIVAT-BRAUEREI REISSDORF

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

## Ein kleines Stück Brasilien in Bonn

Wie jedes Jahr haben sich die Mitglieder der Capoeira-Gruppe der SSF Bonn auch in diesem Frühjahr vom 17.-19. Januar zur „Batizado“ und „Troca de Corda“ getroffen. An diesem Event können die Capoeira-Schüler im Niveau aufsteigen und sich eine neue „Corda“ (portugiesisch: für „Kordel“, vergleichbar mit dem Gürtel beim Karate) verdienen. Viele Gäste aus befreundeten Gruppen der Capoeira-Szene haben sich an diesem Wochenende auf den Weg nach Bonn gemacht, um an den vielen Workshops der unterschiedlichen Capoeira-Lehrer teilzunehmen.

präsentieren. Üblicherweise erhält der neue Schüler an diesem Wochenende neben seiner 1. Corda auch einen eigenen Spitznamen, der ihm meist von seinem Lehrer gegeben wird: z. B. Maquacuinho (Äffchen), Arame (Draht) oder Bala (Kugel). Im Training ist der Gebrauch dieser Spitznamen so verbreitet, dass die echten Namen der Capoeirista kaum



Gruppenfoto am Ende eines anstrengenden Wochenendes (Foto: Frédéric Letzner)



SSF-Capoeirista bei einer akrobatischen Vorführung auf dem SSF Festival 2013 (Foto: Michael Stohldreyer)

### Was ist Capoeira?

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz, der in der Kolonialzeit von afrikanischen Sklaven entwickelt wurde. Da den Sklaven in Gefangenschaft verboten war, Kampfkünste auszuüben, wurde die Capoeira mit Musik und Gesängen praktiziert und als eine Art Tanz getarnt. Sie entwickelte sich als Form des Widerstands, der sich in der Befreiung der Sklaven als sehr wertvoll erwies.

### Eintritt in die Capoeira

Der Schüler wird am Tag der Batizado aufgefordert, sein Können und seine Fortschritte in einem Capoeira-„Spiel“ mit einem Lehrer zu

noch verwendet werden: „Wie heißt er/sie eigentlich richtig?“ ist eine Frage, die nicht selten zu hören ist.

### Ein Leben für die Kultur

Trainer Daniel Hideki Katayama, oder auch „Guaru“ (brasilianische Fischart) genannt, lebt seit 7 Jahren in Bonn und unterrichtet seither Capoeira sowohl im selbst gegründeten Verein „Malta Brasil Capoeira e. V.“ als auch in der Capoeira-Gruppe der SSF Bonn. Nachdem er 2005 sein Studium als Sportlehrer und Diplom-Sportler an der Universität Ibiracera in São Paulo, Brasilien abschloss und seine Ausbildung zum Capoeiralehrer bei seinem Meister „Mestre Gladson“ beendete, kam er nach

Deutschland. Für Guaru ist Capoeira weitaus mehr als nur ein Sport und genau das ist es, was er versucht seinen Schülern zu vermitteln.

Schon in Brasilien arbeitete Guaru als Trainer in sozialen Projekten gegen Gewalt in den Armenvierteln von São Paulo. Im Projekt „Porta Aberta“ (Offene Tür) gab er Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren Capoeiraunterricht mit dem Ziel, Selbstständigkeit und respektvollen Umgang zu fördern und der Gewalt auf den Straßen zu entgehen.

### Capoeira ist für Jeden!

Aufgrund der Vielfalt des Capoeira-Trainings ist es auch in der westlichen Kultur für alle Altersgruppen sowie für beide Geschlechter interessant und entwickelt sich weiter zum Geheimtipp. Kinder erlernen beim spielerischen Training, respektvoll miteinander umzugehen und entwickeln frühzeitig ein gutes

Körpergefühl und Spaß an Bewegung.

Auch die Musik ist ein wichtiger Bestandteil, sodass das Spielen von typischen Instrumenten und das Singen der traditionellen Lieder für jeden Capoeirista dazugehört. Das Kämpfen und das Erlernen von akrobatischen Bewegungen ist vor allem für Jugendliche die anfängliche Motivation mit dem Training zu beginnen, um bspw. einen Salto zu erlernen oder sich im Notfall selbst verteidigen zu können.

Und obwohl sich die fortgeschrittenen Capoeiristas teilweise zu Boden werfen und atemberaubende Sprünge üben, so sind auch ältere Erwachsene gerne im Training dabei. Denn Capoeira ist in erster Linie ein Training für alle, bei dem jeder an seinen persönlichen Grenzen arbeitet und gemeinsam ein kleines Stück Brasilien gelebt wird.

Frédéric Letzner



Die Capoeira-Schüler erhalten ihre neue Kordel, nachdem sie mit einem Lehrer gespielt haben (Foto: Capoeiraabteilung)

## 4 Judoka fahren zur DEM

Bei der Westdeutschen Meisterschaft der U18 schafften es gleich 3 SSF-Athleten aufs Treppchen und sicherten sich damit einen Start bei der Deutschen Einzelmeisterschaft (DEM) am Karnevalswochenende in Herne. Mit Naima Günther und Robert Rabe sind auch 2 Debütanten dabei.

### 2 x Bronze

Naima Günther (-52 kg) unterschätze in ihrem 2. Kampf die spätere Drittplatzierte Sommerer und musste so in die Trostrunde. Nach 2 gewonnenen Kämpfen stand ihr im Kampf um Bronze ihre Finalgegnerin der Bezirksmeisterschaften gegenüber. Aber auch diesmal gewann Naima gegen Anika Weber aus Hennef und erreichte ihre 1. Teilnahme an einer DEM.

Ihr Vereinskamerad Robert Rabe (-46 kg) stand nach 2 souveränen Siegen im Halbfinale. Auch er wurde vom späteren Meister Pintis eis-

kalt erwischt und erreichte den Kampf um Bronze. Doch schon nach 58 sek hatte Robert auch sein Ticket für seine 1. DEM in der Tasche.

### Junghänel-Geschwister auf Platz 2 und 3

Das SSF-Team wird noch komplettiert durch die Junghänel-Geschwister Cara und Maxime. Cara (-63 kg) wollte unbedingt wieder zur DEM. In ihrem 1. Jahrschaffte sie es sensationell mit einem 3. Platz, doch letztes Jahr verfehlte sie diesen knapp und musste sich mit Platz 5 zufriedengeben. Dieses Jahr siegte sie zunächst und musste dann ran gegen Kaderathletin Sarah Kesmen. Kurz vor Ende der Kampfzeit geriet Cara in einen Haltegriff, unterlag und musste ebenfalls in die Trostrunde. Für ihre 3 Kämpfe dort brauchte sie zusammen nur ca. 4,5 min und hatte dann den ersehnten 3. Platz erzielt.

Caras Bruder Maxime Junghänel (-66 kg) startete einen



Naima Günther (l. v. r., Foto: Yamina Bouchibane)

## Maxime Junghänel bester Bonner auf DPM

Mit einer sehr starken Leistung gewann Maxime Junghänel bei den Deutschen Pokalmeisterschaften in Frankfurt/Oder im November 2013 die Bronzemedaille und qualifizierte sich damit für die Deutschen Meisterschaften 2014. Diese fanden am 18. und 19. Januar im badischen Ettlingen in der ausverkauften Albgauhalle statt.

In diesem Jahr war das Teilnehmerfeld außergewöhnlich gut besetzt. Es kämpfte fast die gesamte deutsche Elite in jeweils 8 Gewichtsklassen um die nationalen Titel. Einige Kollegen und Mitstreiterinnen konnten Medaillengewinne bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympischen Spielen vorweisen.

Tag später in der Altersklasse U21. Nach 3 Siegen stand er im Finale seinem Bundesliga-Teamkollegen Max Baczak gegenüber. Geling es Maxime, in allen vergangenen Kämpfen als Sieger hervorzugehen, erwischte es ihn um so überraschender. Nach 38 sek entkam er einem Wurfansatz nicht und wurde Vize-Westdeutscher-Meister. Seine DEM findet am 14/15.03. in Frankfurt a. d. Oder statt.

### Leider nicht qualifiziert zur DEM

Daniel Wegner (-81 kg) wurde leider undankbarer Fünfter. Alissa Jagenlauf (-57 kg) kämpfte sich in ihrer stark besetzten Gewichtsklasse trotz Fieber auf Rang 7 vor und Kameradin Katharina Wigger (-57 kg) auf Rang 9 wie auch Sebastian Berg (-55 kg).

Yamina Bouchibane

### 1. Kampf

Dies war vielleicht auch ein Grund, warum Maxime als Junior bei den Senioren etwas nervös ins Turnier startete. Im 1. Kampf verlor er gegen Martin Setz aus Potsdam (ein Kollege aus der Nationalmannschaft) vorzeitig mit 2 Waza-ari-Wertungen. In den knapp 4 Minuten Kampfzeit fand der SSFler

kein Mittel gegen die tolle Führungshand des Potsdamers – die eigenen Angriffe von Maxime wurden durch Setz sehr gut geblockt.

### 2. Kampf

Im 2. Kampf konnte Maxime seine Offensivstärken zeigen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

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

**Alkoholfrei**

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

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



Gegen den Remscheider Marcel Haupt, den er aus dem gemeinsamen Training im Olympia-

stützpunkt Köln sehr gut kennt, gewann der Bonner nach knapp 2 Minuten. Der von Maxime durchgeführte

Ausheber in Kombination mit einer Innensichel beförderte den Kollegen aus NRW direkt auf dessen Rücken – Sieg mit der höchsten Wertung, einem Ippon.

### 3. Kampf

Der 3. Kampf, gegen Axel Walter aus Osnabrück, entwickelte sich zu einer spannenden Angelegenheit. Bei den Deutschen Pokalmeisterschaften im November 2013 verlor Maxime noch gegen den Niedersachsen. Der 12 Jahre ältere Routinier gilt als Bodenspezialist. Von daher versuchte der Bonner, den Gegner im Stand unter Druck zu setzen, was auch über die gesamte Kampfzeit sehr gut gelang. Maxime führte nach 3 Minuten mit einer mittleren (Waza-ari) und einer kleinen (Yuko) Wertung. Fast in der gleichen Zeitspanne kassierte Maxime 3 Strafen. Da ein Judoka nach 4 verhängten Strafen disqualifiziert wird, waren die letzten 2 Minuten im Kampf eine doch sehr spannende Angelegenheit. 2 Sekunden vor Kampfbende (Regelkampfbzeit 5 Minuten) explodierte Maxime jedoch förmlich und beförderte Walter mit einem schulmäßigen Ippon-seoi-nage (Punkt-

Schulterwurf) auf dessen Rücken. Der Kampf um die Bronzemedaille war erreicht.



Maxime Junghänel (weiß) kämpft gegen Marcel Haupt (Foto: Max Junghänel)

### Kampf um Bronze

Im Kampf um Bronze traf Maxime auf den Leverkusener Anthony Zingg. Den Deutschen Meister der Männer und Vize-Europameister der U21 aus dem Jahr 2013 kennt Maxime ebenfalls aus dem Übungsbetrieb des Bundesleistungszentrums in Köln aus dem Effeff. Diese Begegnung wurde von beiden Kämpfern sehr offensiv und intensiv geführt. Das bessere Ende hatte Zingg – Maxime musste nach einer perfekt angesetzten Würgetechnik durch den Gegner nach 1 starken Minute aufgeben.

### Fazit

Der erreichte 5. Platz von Maxime ist ein hervorragendes Ergebnis für den erst 18-jährigen, der dieses Jahr auch noch auf den Deutschen Einzelmeisterschaften der U21 starten darf. Seine sehr harte Trainingsarbeit – insbesondere auch das Frühtraining mit dem Landestrainer Eduard Matijass im Sportpark Nord – wurde ebenfalls durch diesen Erfolg belohnt. Maxime Junghänel ist Mitglied im Team Rio 2016 der SSF Bonn.

Max Junghänel

## Platz 3 für Maxime Junghänel

Bronze ist es geworden für SSF-Judoka Maxime Junghänel (U21, -66 kg) beim DJB-

Ranglistenturnier in Staubb-berg. Aufgeteilt in 4er-Pools hieß es jeder gegen jeden. Nach 2 vorzeitigen Siegen unter-

lag Maxime zwar, kam aber dennoch in die Hauptrunde. Dort gelang ihm schon nach 9 sek ein Sieg mit einer Fuß-technik. Eine Führung gegen Siegel im Stand konnte er im nächsten Kampf im Boden nicht halten und musste in die Trostrunde. Seinen Gegner Leon Phillip warf er regelrecht hin und her und bekam nach einer Yuko- auch die nächsthöhere Wazzari-Wertung und schließlich Ippon, den vorzeitigen Sieg.

Auf der Westdeutschen Einzelmeisterschaft U21 wird Maxime Junghänel um die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft kämpfen.

Yamina Bouchibane

## Kendo

### Platz 3 bei Nordrhein-westfälischer Kendo-Einzelmeisterschaft

Bei den nordrhein-westfälischen Einzelmeisterschaften im Kendo hat Vereinsmitglied Kastytis Belazaras am 16.02.2014 in Wuppertal den 3. Platz erkämpft. Insgesamt nahmen 40 Männer

aus Nordrhein-Westfalen an dem Turnier teil. Im April wird Kastytis auf der Kendo-Europameisterschaft in Frankreich für sein Heimatland Litauen starten.

Monika Krämer



Kastytis Belazaras beim Training mit dem Kölner Nationalkader-Mitglied Florian Schulz (Foto: Monika Krämer)

## Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

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

### Und hierbei helfen wir Ihnen!

#### Theorie:

- Erwartungshaltung abfragen und aufgreifen
- Erläuterung des Notwehrparagraphen § 32 StGB
- Erläuterung der Begriffe Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

#### Praxis:

- eigene Grenzen erkennen
- Haltung – wie unterscheiden sich Opfer und Täter optisch
- verbale und nonverbale Kommunikation
- taktile Ebene
- Messer und Stock (Waffen)



## SSF Bonn 1905 e.V. Karate Dojo

#### Termine:

- 30.03.2014, 11-17 Uhr, Frauen und Mädchen
- 27.04.2014, 11-17 Uhr, Kinder von 7 bis 14 Jahren
- 01.06.2014, 11-17 Uhr, Senioren ab 55 Jahren
- 29.06.2014, 11-17 Uhr, Männer und Jungen

#### Ort:

- Judohalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

#### Kosten:

- 45 € Erwachsene und Jugendliche, 30 € Kinder (bis 14 Jahre)

#### Anmeldung

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

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

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

## Neuer Anfängerkurs

Die Karateabteilung der SSF Bonn 1905 e. V. bietet in diesem Jahr wieder ihren Anfängerkurs zum Frühlingsbeginn an. Im Vordergrund steht das Erlernen von Grundtechniken im Shotokan Karate-Do, mit der Möglichkeit, nach 3 Monaten die 9. Kyu-Prüfung (Weißgurt-Prüfung) abzulegen.

#### Kursbeginn:

- Montag, 28.04.2014

#### Zeit:

- 19-20.30 Uhr

#### Zielgruppe:

- Erwachsene und Jugendliche

#### Ort:

- große Sporthalle im Sportpark Nord (im 1. Drittel)

#### Die weiteren Trainingszeiten sind immer:

- donnerstags: 19.30-21 Uhr

in der Turnhalle vom Ludwig-Erhard-Berufskolleg Bonn, Kölnstr. 235

- montags: 19-20:30 Uhr in der großen Sporthalle im Sportpark Nord (im 1. Drittel)

#### Trainingsbekleidung:

- Lange Sporthose und T-Shirt, trainiert wird barfuß

#### Weitere Informationen

- [karate.ssfbonn.de](http://karate.ssfbonn.de) oder [info@karate.ssfbonn.de](mailto:info@karate.ssfbonn.de)



**10%** **INTERSPORT®**  
SSF Mitgliedsrabatt  
auf nicht reduzierte Ware  
**SPORTPARTNER**

**Beratungspower mit Bestpreis Garantie**

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

## 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 Umkleieräume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite [ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html](http://ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html).

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

*Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis zum 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Anmeldeformulare für 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

### 10er-Karte

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

### 1 Jahreskarte für 1 Angebot (nur Mitglieder)

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

### 2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur Mitglieder)

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

### 1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur Mitglieder)

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

## Angebot (Stand: 25.02.2014)

### Fit-Mix: Wechselndes Angebot

- Mi 20.30 - 21.45 Uhr Sportpark Nord

### Wirbelsäulengymnastik

- Mo 09.00 - 10.00 Uhr Sportpark Nord
- Mo 18.15 - 19.30 Uhr Seniorenheim Josefshöhe
- Mi 09.15 - 10.30 Uhr Sportpark Nord
- 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

- Mo 09.30 - 10.45 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 10.45 - 12.00 Uhr 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

### Senioren-gymnastik

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

### Easy Aerobic

- Mo 11.00 - 12.15 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

- Di 09.00 - 10.15 Uhr (neu ab 18.03.) Sportpark Nord
- Mi 19.00 - 20.15 Uhr Sportpark Nord
- Do 09.30 - 10.45 Uhr (neu ab 06.03.) Bootshaus Beuel
- Do 19.00 - 21.00 Uhr 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](mailto:info@ssfbonn.de)

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

### Aquapower

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

- schwimmtief Do 18.30 - 19.15 Uhr  
Do 19.15 - 20.00 Uhr
- stehtief 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@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)

- Do (ab 22. Mai) 10.45 - 12.15 Uhr

### Bauchtanz

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

- Mi 17.30 - 19.00 Uhr

### Capoeira

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

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

### Floorball (Unihockey)

**Sportpark Nord (1 Ausnahme)**, 10 E, f. Mitgl. kostenlos, f. Nichtmitgl. 30 €. Infos bei Anke Tölzer: 0228 - 5594118, [anke.toelzer@ssfbonn.de](mailto:anke.toelzer@ssfbonn.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@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.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@ssfbonn.de](mailto:kung-fu@ssfbonn.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@ssfbonn.de](mailto:christoph.grosskopf@ssfbonn.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: April 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@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de), Starttermin ab April 2014

- Di 18.00 - 19.30 Uhr

### Outdoor Fitness

**Sportpark Nord**, 10 E, 15 € f. Mitgl., 55 € f. Nichtmitgl., Starttermin ab April 2014

- Di 18.30 - 19.30 Uhr

### Schwimmkurse f. Erwachsene

**Sportpark Nord**, 14 E, außerhalb d. Schulferien, 60 € f. Mitgl., 110 € f. Nichtmitgl. Keine Badeshorts! Badekappchenpflicht!

#### 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 10er-Karte à 45 €. Infos bei Jürgen-Ludwig Block: 0228 - 690454, [ski-abteilung-info@online.de](mailto:ski-abteilung-info@online.de)

- Mo 19.00 - 20.15 Uhr Heinrich-Hertz-Europakolleg
- Mi 18.15 - 19.30 Uhr Sportpark Nord
- Mi 19.30 - 20.30 Uhr Sportpark Nord  
(anschl. Ballspiele 20.30 - 21.15 Uhr)

### Sportabzeichen

**Stadion im Sportpark Nord**, ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches u. Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth: [sportabzeichen@ssfbonn.de](mailto:sportabzeichen@ssfbonn.de)

- Di 18.00 - 19.30 Uhr

### Square Dance, Round Dance u. mehr

**Bootshaus Beuel (i. d. R.)**, genaue Termine u. Zusatztermine unter [squaredance.ssfbonn.de](mailto:squaredance.ssfbonn.de)

- Offene Tanzgruppe: f. Mitgl. 2 €, f. Nichtmitgl. 2,5 € bzw. Familie ab 3 P. 5 €
- Basic 1: 10 E, f. Mitgl. 26 €, f. Nichtmitgl. 55 € bzw. bis 25 J. 30 € bzw. Familie ab 3 P. 90 €
- Basic 2: 10 E à 1,5 Std., f. Mitgl. 20 €, f. Nichtmitgl. 40 € bzw. bis 25 J. 30 € bzw. Familie ab 3 P. 60 €
- Mainstream: 10 E à 1,5 Std. f. Mitgl. 20 €, f. Nichtmitgl. 40 € bzw. bis 25 J. 30 € bzw. Familie ab 3 P. 50 €

### Zumba

**Sportpark Nord**, 10 E, f. Mitgl. 30 €, f. Nichtmitgl. 60 €. Infos u. Anmeldungen in der Geschäftsstelle (Carina Gimber) oder per E-Mail an [carina.gimber@ssfbonn.de](mailto:carina.gimber@ssfbonn.de), Starttermin ab April 2014

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

## für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

### Badminton

**Angebot:** Verschiedene Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.; Kurse f. Anf. u. Fortgeschr.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Dr. Ralf Reiche: [badminton@ssfbonn.de](mailto:badminton@ssfbonn.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@ssfbonn.de](mailto:anke.toelzer@ssfbonn.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, Kampftraining, Fitness f. Jgdl. ab 16 J. u. Erw.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Maximilian Zawierucha: 0228 - 96209780, [max.jujutsu@gmx.de](mailto:max.jujutsu@gmx.de)

### Kanu

**Angebot:** Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben u. sonstigen Veranstaltungen  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** Sam Schmitz: 0228 - 9107530, [abtltr@kanu-ssf-bonn.de](mailto:abtltr@kanu-ssf-bonn.de)  
 Walter Düren: 0228 - 363890  
**Abteilungsbeitrag:** Jgdl. 22,10 €/Jahr, Erw. 27,20 €/Jahr

### Karate, Ken-Do

**Angebot:** Karate: Ki. ab 8 J., Jgdl., Erw.; Anfängerkurse u. Trainingsgruppen  
 Ken-Do: Jgdl. ab 14 J., Erw.  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule  
**Auskünfte:** Jörg Kopka (Karate): 0163 - 7652315, [joerg@karate.ssfbonn.de](mailto:joerg@karate.ssfbonn.de), [thomas@karate.ssfbonn.de](mailto:thomas@karate.ssfbonn.de)  
 Malte Karow (Kendo): [mkarow@online.de](mailto:mkarow@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](mailto: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@ssfbonn.de](mailto:mfk@ssfbonn.de)

### Schwimmen

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

### Ski

**Angebot:** Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien f. jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg  
**Auskünfte:** Jürgen-Ludwig Block: [judwig.block@web.de](mailto:judwig.block@web.de)  
 Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, [skipeter@netcologne.de](mailto:skipeter@netcologne.de)

**Abteilungsbeitrag:** 7 €/Jahr

### Tai Chi

**Angebot:** Tai Chi f. Erw.  
**Trainingsstätte:** SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** Sabine Haller-Schretzmann: [tai-chi@ssfbonn.de](mailto:tai-chi@ssfbonn.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@ssfbonn.de](mailto:squaredance@ssfbonn.de), Herbert Neumaier: 0176 - 23941776

### Tauchen „STA Glaukos“

**Angebot:** ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Arno Wertenbruch, [glaukos@ssfbonn.de](mailto:glaukos@ssfbonn.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@ssfbonn.de](mailto:tischtennis@ssfbonn.de)

### Triathlon

**Angebot:** Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Uwe Gersch: 0228 - 8540980, [gersch@ssfbonn-triathlon.de](mailto:gersch@ssfbonn-triathlon.de)  
**Abteilungsbeitrag:** 45 € ab 18 Jahre, Jgdl.: 13-15 Jahre 10 €; 16-17 Jahre 15 €

### Volleyball

**Angebot:** Wettkampfmansschaften f. Ki. u. Erw., Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse f. Anf.  
**Trainingsstätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord  
**Auskünfte:** René Papenfuß: [volleyball@ssfbonn.de](mailto:volleyball@ssfbonn.de)

### Wasserball

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

## Vereinsinfo (Stand: 25.02.2014)

### 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

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

**Telefon:** 0228 - 676868

**Fax:** 0228 - 673333

**Internet:** [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)

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

Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage

Montag bis Freitag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

### Vorstand

#### Prof. Dr. Lutz Thieme

Vorsitzender

#### Dietmar Kalsen

Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

#### Maike Schramm

Stellv. 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:** Anne-Marie Nierkamp, Mario Knöppel

Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

**Telefon:** 0228 - 5594112

**Fax:** 0228 - 5594129

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

### Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Kölnstraße 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

**Telefon:** 0228 - 85030215

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

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

### Schwimmhallen

#### Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölnstr. 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)

**Badekappenflicht! 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

**Jahrschule:** Herseler Str. 3, 53117 Bonn

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

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

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

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

**Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefinum 1, 53117 Bonn

**Sportpark Nord:** Kölnstr. 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:** Kölnstr. 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

Kölnstr. 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228 - 24004176, 0176 - 31619185

### Restaurant „Canal Grande“

Im vereinseigenen Bootshaus

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

Sport Vossen

Ihr Schwimm- und Triathlon-  
Spezialist

www.sportvossen.de

arena

ZXU

maru

ZOGGS

speedo

BECCO

FINIS

TYR

Aqua Sphere

Sailfish

online abtauchen

Offizieller Lieferant und Ausstatter der



Vereinsbekleidung

## 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: 02.04.2014

15:30 Uhr bis 19.00 Uhr

Mittwoch: 04.06.2014

15:30 Uhr bis 19.00 Uhr

Mittwoch: 07.05.2014

15:30 Uhr bis 19.00 Uhr

Mittwoch: 02.07.2014

15:30 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
- **eyespeed | sportoptik online**, Bornplatz 9, 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr. 45, 53111 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner**, Ernährungs- und FitnessCoach, [www.letz-go.de](http://www.letz-go.de)
- **Novo GmbH**, Lievelingsweg 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](http://ssfbonn.de/sportpartner.html)

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](http://stadtwerke-bonn.de/heimvorteil).

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