



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde 1905 e. V.

434 - Sommer 2014



Floorballer wieder erstklassig





In Bewegung bleiben mit der RVK

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

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Schwimmen	11
Kanu	14
Square Dance	14
Triathlon	16
Moderner Fünfkampf	18
Leichtathletik	18
Lacrosse	19
Tischtennis	20
Judo	22
Volleyball	24
Floorball	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

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 Datenträgern wie CD-Rom, DVD etc. dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung der Redaktion erfolgen.

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

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

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

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

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

Papier: chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto: Dietmar E.-Merdian

Kleine Titelfotos (v. l.): Christina Baars, Thomas Glagow, Gisa Buhlmann

Fotos im Inhaltsverzeichnis: (l., v. o. n. u.): Jörg Brinkmann, Sabine Mutschke, Yamina Bouchibane, (r., v. o. n. u.): Alexander Glass, Svenja Häger, Christina Baars

Termine

Mo, 30.06.	Schwimmen: Abteilungsversammlung, 19 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Fr, 08.08.	Akademische Westernparty, Squaredance und mehr, 18-21 Uhr, SSF-Bootshaus
Sa, 18.08.	Tischtennis: Vereinsmeisterschaften Damen und Herren, ab 15 Uhr, Turnhalle Jahn-schule
Mi, 20.08.	Gesamtvorstandssitzung, 20 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Mi, 27.08.	Volleyball: Jahreshauptversammlung, 19 Uhr, Ristorant Startblock im Sportpark Nord
So, 31.08.	Redaktionsschluss Herbst-Sport-Palette
Sa, 06.09.	SSF Festival, ab 11 Uhr, Münsterplatz in Bonn
13.-14.09.	Tischtennis: Jugend-Kreismeisterschaften, ab 12 Uhr (Sa) bzw. 10 Uhr (So), Hardtberghalle Bonn-Duisdorf
Sa, 20.09.	Gladiators Run Bonn, Sportpark Nord

SSF-Film aktualisiert

Der SSF-Film wurde noch einmal überarbeitet und um die Abteilungen/Sportgruppen Kyudo, Laufen und Sportabzeichen ergänzt. Leider nicht mehr dabei aufgrund

einer Abteilungsauflösung ist Mädchenfußball. Viel Spaß beim Schauen auf der SSF-Startseite.

Michael Stohldreyer



Mit dabei ist nun u. a. auch Kyudo (Foto: Michael Stohldreyer)

Neuer Kurs: Functional Training

ab dem 22. August um 18.30 Uhr im Sportpark Nord

Das ist der richtige Kurs für alle, die

- sich wohlfühlen & besser aussehen möchten,
- gesundes & effektives Training schätzen und
- Muskelkraft aufbauen & Körperfett reduzieren wollen.

„Functional Training“ bringt Muskelkraft, Ausdauer und Koordination in Einklang. Trainiert wird im funktionellen Training mit dem ei-

genen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln.

Die neu gewonnene Körper-spannung führt zu einer natürlichen Körperhaltung und damit zu einer ausgewogenen Körperästhetik. Wir zeigen dir hocheffektive Übungen, die flexibel auf dich angepasst werden können. In strukturierten 60 Minuten pro Einheit trainieren wir gemeinsam und gleichzeitig jeder selbst an seinem individuellen Fitnessniveau.

Frédéric Letzner

Homepage-Wettbewerb gestartet – 3 Abteilungen Kopf an Kopf



Screenshot der SSF-Homepage (Foto: Michael Stohldreyer)

Die Auswertung des 1. Stich-tags des SSF-Hoempage-Wettbewerbs zeigte, dass die Abteilungen fleißig an ihren Homepages gearbeitet haben und somit einen großen Beitrag zur Außendarstellung des Vereins leisten. Wir danken den 4 teilnehmenden Abteilungen für ihr Engagement und freuen uns auf die nächsten Stichtage.

Das Zwischenergebnis am 18.05.2014

- 1.: Floorball, 572 Punkte
- 2.: Triathlon, 564 Punkte
- 3.: Tischtennis, 552 Punkte

- 4.: Karate/Kendo, 428 Punkte

An den folgenden Stich-tagen (29. Juni und 25. August) kann sich noch viel ändern. Endgültiges Ergebnis und Sieger werden auf dem SSF Festival am 6. September verkündet.

Bei Fragen zu Wettbe-werb und Verbesserungs-möglichkeiten freuen wir uns über eine E-Mail an homepagewettbewerb@ssfbonn.de.

Ute Pilger und Michael Stohldreyer

Tag des Bonner Sports

Auch in diesem Jahr waren die Schwimm- und Sportfreunde, vertreten durch Malte Huelke und Inga Rogge, am Tag des Bonner Sports auf dem Münsterplatz dabei. Die größten Bonner Sportvereine präsentierten sich mit einem breiten Bühnenprogramm, damit sich jeder eine Vorstellung machen konnte, was man alles in Bonner Sportvereinen angeboten bekommt. Mit viel Schwung und farbvol-

len Kleidern traten die SSF Square Dancers nach den japanischen Kampfkünsten des Vereins Kobukan Bonn auf. An jedem Stand gab es Mitmachaktionen und Infolyer.

Durch diese Veranstaltung, organisiert vom Stadt-sportbund Bonn, sollen das Interesse am Sport geweckt und immer mehr Bürger zum Sporttreiben in Vereinen animiert werden.

Inga Rogge



Die SSF Bonn beim Tag des Bonner Sports (Foto: Sandra Horschel)

Herausforderungen für technische Leiter bei den SSF Bonn

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

in dieser Ausgabe der Sommer-Palette stelle ich Ihnen meinen Aufgabenbereich als technischer Leiter im geschäftsführenden Vorstand vor. Als technischer Leiter kümmere ich mich um die vereinseigenen Gebäude (Bootshaus) oder Räumlichkeiten, aber auch um angemietete oder gepachtete Objekte (Sportpark Nord), soweit die SSF Bonn für den Zustand verantwortlich sind. Dabei geht es zum einen darum, dass Gebäude, Mobiliar, Innenausstattung und technische Geräte in ihnen gewartet und instandgehalten, aber auch repariert, modernisiert oder ausgetauscht werden.

Als zentraler Ansprechpartner in Sachen Technik berate ich Vorstand, Mitarbeiter und Geschäftsführung zur Notwendigkeit von Maßnahmen und verhandle mit Dienstleistern. Wenn es um vereinseigene Gebäude oder Infrastruktur geht, ist dies „verhältnismäßig“ einfach, weil wir intern aus einem eigenen Etat schöpfen können. Geht es hingegen um angemietete oder zur Nutzung überlassene Objekte, hat der Eigentümer, in der Regel ist das bei uns die Stadt Bonn, ein Mitsprache- und Vorbehaltsrecht. Dann kann es schon einmal komplizierter werden und Entscheidungsprozesse können sich zum Teil erheblich verlängern.

Doch lassen Sie mich zunächst auf einige Erfolgsbeispiele eingehen. Gerne erinnere ich mich an die Verpflichtung der Eheleute Pizzato für die Führung der Gastronomie im Bootshaus Beuel.

Daraus ist bei den Problemen, die wir mit Vorpächtern hatten, eine Erfolgsgeschichte geworden.

Die Renovierung der Bootshalle im Rahmen des Baus des Fitnessraums hat dazu geführt, dass aus einer Tropfsteinhöhle ein ansehnlicher Lagerraum für Boote wurde. Auch die Erweiterung des Bootshauses um den Fitnessraum ist eine Erfolgsgeschichte. Nicht nur, dass durch die erfolgreiche Zusammenarbeit mit unserem Architekten Jan van Dorp eine sehr ansehnliche Gebäudeerweiterung geschaffen wurde, auch die steigenden Mitgliederzahlen zeigen, dass das Angebot angenommen wird. Letztendlich haben wir durch erhebliche Sanierungen im Bereich der Technik und dank der vorzüglichen Gestaltung des Platzes vor dem Bootshaus ein Objekt von Wert, das dem Verein Sicherheit gibt.

Im Sportpark Nord sind viele neue Räumlichkeiten entstanden, die sehr gut angenommen werden wie etwa Räume für die Physiotherapie oder der Fitnessbereich. Bei der Gastronomie sehe ich ein Entwicklungspotential, das so langsam in Bewegung kommt – nicht zuletzt durch Verlagerung des Fitnessraums nach oben und dadurch Schaffung eines weiteren Sportraums im Eingangsbereich.

Neben diesen Erfolgsgeschichten gibt es natürlich auch einige schwierigere Projekte wie etwa die Sanierung des Schwimmbads im Sportpark Nord. Bevor feststand, dass das Becken durch die Stadt erneuert wird, hatten wir angeboten, das

bestehende Becken im Bestand zu sanieren. Wir hatten dafür eine Expertenrunde aus Aluminium- und Baufachleuten sowie Metall- und Beckenbauern zusammengerufen und der Stadt einen Vorschlag für die Sanierung des Beckens im Bestand auf unsere Kosten unterbreitet. Dieser Vorschlag stieß bei den Verantwortlichen nicht auf Gegenliebe. Glücklicherweise stellte dann der Kämmerer der Stadt die Kosten zur Sanierung des Beckens und der Technik zur Verfügung und Bund und Land gaben einen Zuschuss, da wir Bundesstützpunkt im modernen Fünfkampf und Landesstützpunkt im Schwimmen sind.

Aber auch eigene Objekte können sehr herausfordernd sein. In den Duschen des Bootshauses hatten wir einen Wasserschaden, dessen Regulierung sich jetzt fast ein Jahr hinzieht. Die Versicherung hatte den Schaden anerkannt und an einen Schadensregulierer abgegeben. Mit der Abwicklung des Schadens gab es jedoch soviel Ärger, dass der Schaden bis jetzt nicht behoben ist und wir uns gezwungen sahen, einen Rechtsanwalt einzuschalten.

Doch die schönen Momente überwiegen, sonst würde ich dieses Ehrenamt nicht schon über 20 Jahre mit viel Freude ausüben. All das ist nur möglich dank einer guten Zusammenarbeit im Vorstand, mit der Geschäftsführung, den Mitarbeitern in der Geschäftsstelle und allen anderen ehrenamtlichen Helfern und Menschen, die sich für unseren Verein engagieren, denen ich an dieser Stelle herzlich danken möchte.



Dietmar Kalsen (Stellvertretender Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten, Foto: Fritz Funke)

In diesem Jahr geht das SSF Festival auf dem Bonner Münsterplatz in seine 39. Runde. Wir freuen uns auf hoffentlich gutes Wetter, viele Teilnehmer und natürlich Ihr Erscheinen am Samstag, den 6. September von 11-17 Uhr.

Schauen Sie sich auch ruhig mal die neue Sportart Lacrosse an. Vielleicht ist das ja was für Sie, Freunde oder Familie.

Ihr
Dietmar Kalsen

Mit der easylife-Stoffwechseltherapie zum Wohlfühlgewicht **Abnehmen. Aufleben. Durchstarten.**

Wollen auch Sie endlich so essen, dass Sie nicht nur schnell schlank werden, sondern auch bleiben? Dass Sie sich fit und attraktiv fühlen ohne den Teufelskreis der Jo-Jo-Effekte ertragen zu müssen, den Diäten mit sich bringen? Und das alles auch noch mit Genuss? Dann wird Sie easylife begeistern. Die Methode konzentriert sich auf Ihren individuellen Stoffwechsel, der Ihre Figur bestimmt wie nichts sonst.

easylife analysiert ihn, erstellt ein Brennstoffprofil und komponiert auf dessen Basis eine leckere Auswahl an Lebensmitteln. Mit ihr kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und verlieren bis zu zwölf Kilo im Monat. Aber nicht nur das. Sie rücken auch besonders Ihren Problemzonen zu Leibe. Der Grund: easylife attackiert vor allem Ihre Depotfette, während die für frisches Aussehen wichtigen Strukturfette bleiben.

Heißhunger müssen Sie übrigens nicht fürchten – Ihr Körper erhält jederzeit genug Nahrung. Weil dies so ist, kommen bei easylife schlechte Laune und

Leistungsabfall ebenso wenig vor wie Jo-Jo-Effekte. Ein qualifiziertes Team aus Ärzten und Betreuern verhindert Rückschläge zusätzlich. Es steht Ihnen selbst lange Zeit nach der Kur zur Seite. Auf diese Weise gehen Ihnen die gesunden Genüsse in Fleisch und Blut über.

Wie leicht auch Sie mit *easylife*® Ihr Problem lösen und bald Ihre neue Garderobe in Ihrer Wunschgröße tragen können, lässt sich in einem kostenlosen Beratungsgespräch klären.

Wenden Sie sich einfach direkt an das freundliche *easylife*®-Team unter:

Therapiezentrum Bonn
02 28 - 96 77 99 94

www.easylife-bonn.de

www.easylife-koblenz.de



Schlank, kraftvoll und spürbar gesund: Kristine und Wilfried Solscheid bringen Übergewichtige in Form. Die Inhaber der Therapiezentren Bonn und Koblenz verhelfen nicht nur zum Wohlfühlgewicht, sondern geben Menschen ihr Selbstbewusstsein zurück. So ist die neue Figur viel mehr als nur ein kurzes Gastspiel. Sie ist fester Bestandteil eines aktiven und gut gelaunten Lebens.

Gesundheitsorientiert
zum Wohlfühlgewicht mit
qualifizierten Ärzten und
geschultem Fachpersonal.

Ich will abnehmen!



Stoffwechsel-Therapie – das Rezept zur Wohlfühlfigur

Dauerhaft abnehmen ist keine Hexerei, sondern eine Frage der Technik. easylife hat das Know-how dafür. Nutzen Sie es und verlieren auch Sie spielend bis zu zwölf Kilo in einem Monat!

- Ohne Sportprogramm
- Ohne lästiges Kalorienzählen
- Ohne Nahrungsergänzungsmittel
- Ohne Fettabsaugen
- Ohne Hungergefühle

Dafür mit Freude am Essen und viel liebevoller Betreuung!

(nicht bei krankhafter Fettsucht)



25,6 Kilo

Sichtbarer Erfolg:

22 cm Taille
28 cm Bauch
14 cm Obersch.

*Cornelia Lutgebüter
aus Bonn*



***Sie haben mit easylife kräftig abgenommen.
Ist es jetzt schwer, das Gewicht zu halten?***

Cornelia Lutgebüter: Das wäre wohl so, wenn ich nichts gelernt hätte während der Therapie. Aber das habe ich. Ich gehe jetzt selbstbewusst und genussvoll mit dem Thema Essen um. Das ist ein großartiges Gefühl – und der vielleicht wertvollste Effekt der tollen Betreuung von easylife.

Erliegen Sie denn gar keinen Verführungen?

Cornelia Lutgebüter: Schon. Aber es spielt keine Rolle mehr. Denn ich weiß jetzt, wie ich kleine Sünden sofort korrigieren kann.

easylife hat also Ihre Sicht aufs Essen verändert?

Cornelia Lutgebüter: So ist es. Ich esse jetzt ohne schlechtes Gewissen. Dafür mit umso mehr Genuss.

Vereinbaren Sie doch gleich einen kostenlosen Beratungstermin in einem unserer Therapiezentren!

easylife-Therapiezentrum Bonn
Pariser Straße 36 · 53117 Bonn

Tel.: 02 28 - 96 77 99 94

www.easylife-bonn.de

Öffnungszeiten:

Mo-Do 8.00-10.00 Uhr
und 16.00-18.30 Uhr
sowie Freitags 8.00-14.00 Uhr

39. SSF-Festival am 6. September

Das SSF-Festival am 6. September ist schon seit über 30 Jahren eine feste Institution auf dem Bonner Münsterplatz. Von 11-17 Uhr lockt ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Auftritten unserer Abteilungen (Ski, Triathlon, Tai Chi etc.) und u. a. der Band Absoulution Besucher aus Bonn und Umgebung an. Dazu gibt es natürlich wie in jedem Jahr Informationsstände der Vereinsabteilungen sowie unserer Partner und Sponsoren sowie sportliche Mitmachaktionen für Jung und Alt.

Für Spiel, Spaß, Sport und beste Unterhaltung ist an diesem Samstag also auf

jeden Fall gesorgt genauso wie für das leibliche Wohlergehen dank der Gastronomiestände, die auch in diesem Jahr wieder mit reichlich Speis und Trank aufwarten werden.

Besonders ist in diesem Jahr, dass Kinder, die sich an allen Mitmachaktionen beteiligen, eine kleine Überraschung bekommen.

Für alle, die an diesem Tag Mitglied bei den SSF Bonn werden, gilt ein spezielles Angebot: Die neuen Mitglieder sparen an diesem Tag die Aufnahmegebühr (26 € für Erwachsene, 11 € für Kinder).



Foto: Michael Stohldreyer

Wir hoffen auf gutes Wetter und freuen uns auf zahlreiches Erscheinen. An dieser Stelle möchten wir schon einmal allen ehrenamtlichen

Helfern und allen anderen danken, ohne die das SSF-Festival nicht möglich wäre.

Michael Stohldreyer

Am Rhein in Bonn: Eine Führung mit Bruno Hoenig am Rheinufer

Nicht Sport, sondern das gemeinsame Interesse an der Bonner Geschichte brachte am 17. Mai über 20 SSF-Mitglieder zusammen. An diesem Tag hatte Bruno Hoenig die Schwimm- und Sportfreunde zum 14. Mal zu einer historischen Führung eingeladen. „Die SSF Bonn haben sich, wie die alten Germanen, auf beiden Ufern des Rheins niedergelassen“, erzählt Bruno, der 85 Jahre alt und seit 51 Jahren Vereins-

mitglied ist. Zu allen Führungen fährt er mit seinem Rad aus St. Augustin und kommt regelmäßig nach Beuel zum Training ins Fitness-Studio.

Diesmal war die linksrheinische Seite von Bonn mit ihrer geschichtsträchtigen Rheinpromenade an der Reihe. Angefangen mit der Seniorenresidenz Augustinum und dem Römischen Kran war die flotte SSF-Truppe über 6 km zu Rad und Fuß unterwegs und

besuchte 36 geschichtliche Stationen, unter anderem Römerlager, Schänzchen, Jüdisches Viertel und Alter Zoll. Die Führung wurde einige Male mit gemeinsamem Singen der alten germanischen Lieder aufgelockert. Damit das Gesagte und das Gesungene nicht vergessen werden, hat jeder Teilnehmer eine ausführliche Ausarbeitung mit Fotos und Texten zum Nachlesen bekommen.

Die Geschichte wird von

Menschen geprägt: Die Bonner begannen mit Caesar und den Ubiern und entwickelten sich bis zur heutigen Bundesstadt. Die Geschichte lebt, wenn sie weitererzählt wird. Bruno Hoenig trägt sie mit seinen Führungen an alle Interessierten weiter.

Wir freuen uns auf die nächste Führung mit dir, Bruno!

Inga Rogge

Nachruf Karin Engelage – Erinnerung an eine Schwimmfreundin

Karin Engelage, Jahrgang 1936, trat Anfang der 1970er Jahre in die Schwimmabteilung der SSF Bonn ein und stieß dort auf die sich gerade formierende Senioren-Schwimmer-Gruppe, die späteren Masters-Schwimmer. Sie bestand damals aus Tilly Berger, Ruth Henschel, Liesel Schmidt, Inge Müller, und anderen – alles Schwimmer mit Wettkampferfahrung, die in der Kindheit und Jugend aktiv geschwommen waren.

Karin kam aus Hamburg, wo sie seit Mitte der 1950er Jahre dem Altrahlsfelder Männer-Schwimmverein AMTV angehört und unter der Leitung des damaligen



Frühe Wettkämpfe um 1976, mit Inge Müller, Karin Engelage, Bärbel Binder, Ulla Held (v. r. n. l., Foto: unbekannt)

Trainers Karl (genannt Kud-del) Zimmermann „richtig“ Schwimmen gelernt hatte. Mit diesem Verein verband sie jahrelang freundschaft-

liche Beziehungen, die sich dann später bei nationalen und internationalen Wettkämpfen auch auf die Senioren-Schwimmer-Gruppe

der SSF Bonn ausdehnten. Wir nahmen mehrfach an Wettkämpfen des AMTV in Hamburg teil. Es war immer schön, die Hamburger Schwimmfreunde auch auf Schwimmwettkämpfen im In- und Ausland wiederzutreffen – Kontakte, die noch heute lebendig sind.

Durch Karins sympathische, aufgeschlossene und immer fröhliche Art hatte sie viele Freunde und war beliebt und geschätzt.

Nun ist sie nach längerer Erkrankung am 16. März 2014 gestorben. Wir werden sie sehr vermissen.

Ulla Held



»LAUFLADEN BONN« Kölnstr. 25 · 53111 Bonn
T: 0228.53449779 · www.laufladen-bonn.de

Euch erwarten ...

- » ein breites Sortiment rund um den Laufsport
- » Hallen-, Freizeit- und Laufschuhe für Kinder
- » Bekleidung mit Druck für Firmen und Vereine

LAUF  **LADEN** **BONN**

KiA: Schnupperwoche und neue Kurse



In der letzten Woche vor den Sommerferien (30.06-04.07.) kann in den KiA-Gruppen der Frechdachse, Fuchse, Tiger und Giraffen ohne Voranmeldung geschnuppert werden zu folgenden Zeiten:

Frechdachse

- Do, 16-17 Uhr

Fuchse

- Do, 15-16 Uhr

Tiger

- Di, 17-18 Uhr

Giraffen

- Do, 18-19 Uhr

KiA-Einradkurs

Am 28. August beginnt der neue, anmeldepflichtige KiA-Einradkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Während die Anfänger das Fahren erlernen, können die Fortgeschrittenen verschie-

dene Tricks, Rennen und Kürelemente ausprobieren. Einradbasketball und -hockey werden ebenfalls gespielt.

Der Kurs findet donnerstags von 17-18 Uhr für max. 10 Kinder in der Karlschule statt. Bei Bedarf können Einräder auch geliehen werden.

KiA-Tanzen

Am 29. August beginnt der neue, anmeldepflichtige „KiA tanzt“-Kurs für Kinder ab 7 Jahren. Er findet freitags von 16.15-17.15 Uhr im Bootshaus Beuel statt.

Neue Kurse

ab 25. August 2014

Neue, anmeldepflichtige KiA-Kurse:

KiA Mini

1-3 Jahre

- Di, 09.30-10.30 Uhr, Fechtinternat

Ferienfreizeiten: Es sind noch Plätze frei

Im Sommercamp vom 11.08.-15.08. sowie im Herbstcamp vom 13.10.-17.10 sind noch Plätze frei. Die Camps finden jeweils täglich von 9-17 Uhr im Sportpark Nord statt. In diesen Wochen bieten wir ein abwechslungsreiches Angebot an Sportarten und weiteren Freizeitaktivitäten an. Am letzten Tag findet ein Ausflug statt. Anmeldeformulare gibt es an der Infotheke oder auf Anfrage via Mail an info@ssfbonn.de.

Ferienfreizeit Schloss Dankern

Zum 18. Mal fand in den Osterferien die SSF-Ferienfreizeit im Feriencenter Schloss Dankern statt, in diesem Jahr zum 1. Mal unter der Leitung von Anne-Marie Nierkamp.

Am 11. April machten sich über 30 Kinder im Alter von 6-12 Jahren mit 9 Betreuern auf den Weg ins Emsland.

Die meisten der Kinder waren zum ersten Mal mit dabei und daher sehr gespannt, was sie in der nächsten Woche alles erwarten würde. Deshalb begann der erste Abend mit einem Rundgang über das riesige Gelände, um allen einen ersten Überblick über Spielgeräte, Rutschen und Sportplätze zu vermitteln.

Das Programm vor Ort war wie immer sehr abwechslungsreich. Neben freier Spielzeit, in der die Wasser- und Teppichrutschen sowie Ponyreiten sehr beliebt waren, gab es gemeinsame Ausflüge ins Spaßbad und zum Strand. Dort fand auch traditionell der SSF-Strandburgenbau-Wettbewerb statt. Einige der Kinder nahmen an der Kart-Schule teil und andere wagten sich in den Hochseilgarten. Für alle war etwas dabei. Besonders viel Freude in der Kinder-



- Di, 10.30-11.30 Uhr, Fechtinternat
- Do, 17-18 Uhr, Sportpark Nord

2-4 Jahre

- Mi, 17-18 Uhr, Sportpark Nord

3-4 Jahre

- Do, 16-17 Uhr, Sportpark Nord
- Fr, 16-17 Uhr, Karlschule
- Fr, 17-18 Uhr, Karlschule

KiA Frechdachse (5-6 Jahre)

- Mo, 16-17 Uhr, Karlschule
- Do, 16-17 Uhr, Karlschule

KiA Fuchse (7-8 Jahre)

- Mi, 16-17 Uhr, Karlschule
- Do, 15-16 Uhr, Sportpark Nord

KiA Tiger (9-10 Jahre)

- Di, 17-18 Uhr, Sportpark Nord



KiA Giraffen (11-12 Jahre)

- Do, 18-19 Uhr, Karlschule

Wie anmelden?

Anmeldeformulare gibt es an der SSF-Infotheke oder per Anfrage via Mail an kia@ssfbonn.de.

KiA-Schwimmen

Aufgrund der Schwimmbadsanierung im Sportpark Nord stehen aktuell noch keine neuen Kurszeiten für die Zeit nach den Sommerferien für die KiA-Schwimmgruppen fest. Wir bitten, dies zu entschuldigen. Auf der SSF-Homepage werden die neuen Zeiten, sobald sie bekannt sind, veröffentlicht. Alle jetzigen Teilnehmer werden angeschrieben und über die neuen Zeiten informiert.

Anne-Marie Nierkamp

Disko hatten in diesem Jahr nicht nur die Kinder, sondern auch die Betreuer. Ein Abend mit Lagerfeuer und Stockbrot durfte aber natürlich auch nicht fehlen. Es war eine tolle Woche, die leider mal wieder viel zu schnell zu Ende ging.

Vielen Dank an unseren Koch, André, der uns auch dieses Mal wieder bestens versorgt hat und natürlich an alle Betreuer, ohne deren

Hilfe diese Freizeit nicht stattfinden könnte. Ein besonderer Dank geht an Anke Tölzer, die die Freizeit in den letzten Jahren geleitet und auch in diesem Jahr bei den Vorbereitungen geholfen hat.

Im nächsten Jahr findet die Freizeit vom 27.03.-03.04. statt. Anmeldebeginn ist nach den Sommerferien.

Anne-Marie Nierkamp



Spaß im Hochseilgarten (Foto: Rüdiger Kresmer)

Platz 1 und 3 bei Wahl zum Sportler des Monats im General-Anzeiger

Baldé Sportler des Monats

Alhassane Baldé konnte sich im Wettbewerb zum Sportler des Monats März im General-Anzeiger mit 19 Stimmen Vorsprung knapp vor seinen Konkurrenten durchsetzen. Nach der Wahl sagte Alhassane, dass es schon eine große Ehre für ihn war, überhaupt nominiert zu werden.

Wegen seiner großartigen Leistungen bei den Arabischen Meisterschaften in Dubai und seinem 2. Platz

als Handbiker beim Bonn Marathon ist dieser Erfolg aber mehr als verdient. Zurzeit bereitet sich Alhassane auf die im August in Wales stattfindenden Europameisterschaften vor.

Marzahn belegt Platz 3!

Im April war die Entscheidung zwischen den 3 erstplatzierten Sportlern sehr knapp. Mit 24,6 % aller abgegebenen Stimmen belegte Schwimmerin Sabrina



Sabrina Marzahn

(Foto: Wilhelmine Marzahn)

Marzahn den 3. Platz. Handballer Mike Ribbe verbuchte als Sieger 27,7% der Stimmen auf seinem Konto.

Dieses tolle Ergebnis hat sich Sabrina durch ihre Titel bei den NRW Meisterschaften über 800 m und 1500 m Freistil, Platz 4 bei den Deutschen Meisterschaften über 800 m Freistil und den Sieg beim internationalen Swim Cup in Eindhoven über 1500 m Freistil verdient.

Ute Pilger

Die sportlichen Höhepunkte des Team Rio 2016 und des SSF Perspektivteams

Team Rio 2016

Platz 2 für Baldé beim Bonn Marathon

Alhassane Baldé konnte auf Anhieb Platz 2 beim Bonn Marathon mit dem Handbike belegen. Normalerweise ist Alhassane mit dem Rennrollstuhl sehr erfolgreich unterwegs. Diese Disziplin unterscheidet sich in der Technik erheblich zum Handbiken.

Rennrollstühle werden mit der Hand direkt am Rad bewegt, Handbikes gleichen eher dem Fahrradfahren und Handbiker sind mit bis zu 45 km/h deutlich schneller.

Zwar bleibt Alhassane dem Rennrollstuhl treu, doch wird er mit dem Handbike mehr Abwechslung in sein tägliches Training bringen.

Baldé überzeugt bei Schweizer Rennserie

Die Schweizer Meisterschaften (16.05.-18.05.) das DJM Meeting in Nottwill (21.05.) und der Schenkon Marathon (25.05.) werden in internationalen Wettkämpfen integriert.

Mit Platz 2 über 1.500 m bei den internationalen Schweizer Meisterschaften und erneutem Erreichen seiner bereits im März geschafften EM-Normen, bestätigte Alhassane seine bisherigen sehr guten Saisonleistungen.

Über 5.000 m beim DJM in Nottwill verbesserte Alhassane seine Bestleistung um



Rennrollstuhlsportler Alhassane Baldé (Foto: Fabian Ewert Design)

17 sek auf 10:12,44 min – Platz 3 in der Europäischen Bestenliste.

Den Marathon in Schenkon beendet er als Siebter in 1:35,32 h und verbesserte damit seine Bestmarke von 2007 um 4 Minuten.

Schöneborn erfolgreich in Ungarn und Moskau

Bei der 3. Weltcup-Station in diesem Jahr belegte die moderne Fünfkämpferin Lena Schöneborn in Ungarn nach einem spannenden Endspurt mit 1350 Punkten den 3. Platz. Aufgrund ihrer guten Leistungen im Weltcup konnte sich Lena fürs Weltcup-Finale, die EM und WM qualifizieren.

Mit ihrem aus Bonns Partnerstadt Potsdam stammenden Partner Patrick Dogue hat Lena Schöneborn die Mixed Staffel beim Ministry of Defence Cup in Moskau gewonnen. Den Grundstock zu ihrem Sieg legten die beiden

Sportler beim Fechten, mit 25 Siegen bei 36 Gefechten. Diese Führung gaben sie bis zum Schluss nicht mehr ab und siegten nach einer starken Schlussrunde mit einem Vorsprung von 9 Sekunden vor den Lokalmatadoren Ekaterina Khuraskina/Alexander Lesum.

Sandten erreicht Finale bei Junioren-WM

In seinem letzten Jahr als Junior schaffte Matthias Sandten erstmals den Sprung in das Finale der Junioren-WM im modernen Fünfkampf und belegte einen sehr guten 7. Platz. Damit erzielte Mathias in Drzonkow (Polen) das beste Einzelergebnis der Deutschen Mannschaft.

Bei seinem Wettkampf konnte er mit sehr guten Leistungen in den technischen Disziplinen Fechten und Reiten den Abstand zur Weltspitze deutlich verringern. Leider hatte er im Schwimmen und Combined Probleme, das hohe Tempo seiner Konkurrenten mitzuhalten. Platz 7 bei einer JWM bedeutet aber einen großen Erfolg und ist das Ergebnis seiner guten Trainingsarbeit.

Pilger 2 x im DM-Finale

Am ersten Tag freute sich Schwimmer Max Pilger noch riesig über seinen unerwarteten 5. Platz über 100 m Brust und die deutliche Verbesserung seiner bisherigen Bestzeit auf 1:02,22 min. Einen Tag später musste er erst

einmal die Enttäuschung über den undankbaren 4. Platz über 200 m Brust verarbeiten, bevor er sich dann über die sehr gute Zeit von 2:13,27 min freuen konnte. Damit hat er sich für die Jugend Europameisterschaft qualifiziert.

SSF Perspektivteam

Salchow überzeugt bei DM und NRW Jahrgangsmeisterschaften der Schwimmer

Mit seinen Leistungen über alle Rückenstrecken zauberte Josha Salchow bei der DM ein Lächeln in das Gesicht von Bundestrainerin Beate Ludwig. Verbesserte er doch sowohl auf 50 m, 100 m und 200 m Rücken seine Leistungen deutlich. Im Finale der Altersklasse 1998/1999 zeigte er von allen Aktiven des Jahrgangs 1999 mit deutlichem Abstand die beste Leistung.

Bei den NRW Jahrgangsmeisterschaften absolvierte Josha 11 Starts. Neunmal war er in seinem Jahrgang nicht zu schlagen und sicherte sich Titel über 50 m, 100 m und 200 m Rücken, 100 m, 200 m und 400 m Freistil, 50 m und 100 m Schmetterling sowie 200 m Lagen.

Über 50 m Freistil und 200 m Schmetterling belegte er jeweils den 2. Platz. Diese Meisterschaften waren für Josha eine gute Standortbestimmung auf dem Weg zu den Deutschen Jahrgangsmeis-

terschaften in Berlin (17.06.-21.06.). Hier zählt Josha über alle Rückenstrecken zu den Favoriten auf den Titelgewinn.

Kleerbaum bei Floorball-WM der U19 in Polen

Mit 2 Siegen und 2 Niederlagen kehrte das weibliche U19-Nationalteam von der WM zurück. Das Team belegte dank toller Leistung am Ende Platz 3 der B-Division. Mit 8 Toren und 6 Assists war Randi Kleerbaum die beste Scorerin im deutschen Team. In der Gesamtwertung des Turniers kam sie auf Platz 5 in

der Scorerwertung. Für ihren Einsatz wurde sie gleich 2 x als „Best player“ geehrt.

Volleyballer Dziri und Schneider 2 x bei DM

Dass eine Deutsche Meisterschaft auch manchmal Nervensache sein kann, haben Hakim Dziri und Jan Eric Schneider im Team der SSF Fortuna Bonn in Hamburg gemerkt. In den beiden ersten Spielen der U18-DM konnte kein Spielrhythmus gefunden werden und so gingen die ersten Spiele leider verloren. Damit waren wichtige Punkte zum Errei-

chen der Hauptrunde auch vergeben. Zum Abschluss zeigte das Team aber eine gute Leistung gegen den NRW Meister aus Essen und siegte mit 2:0 Punkten. In der Endabrechnung reichte diese Leistung für Platz 9.

Nur eine Woche nach der U18-DM kämpften Deutschlands Nachwuchsvolleyballer um die nächsten Meisterehren auf der U20-DM. Auch für dieses Turnier hatten sich die Bonner mit dem 2. Platz bei den Westdeutschen Meisterschaften qualifiziert. Doch auch in Saarbrücken

lief nicht alles rund. Wieder ging das Auftaktspiel verloren. Die nächsten beiden Spiele wurden gewonnen und die Vorrunde mit 4:2 Punkten abgeschlossen. In der Zwischenrunde unterlagen die Bonner dem NRW Meister aus Moers, gewannen aber ihr 2. Spiel, sodass sie am Ende um den 9. Platz spielten. Leider fehlte im 3. Satz die Kraft und so verlor das Bonner Team gegen TV/DJK Hammelburg mit 1:2 Sätzen, was am Ende Platz 10 bedeutete.

Ute Pilger

Perspektivteam: Randi Kleerbaum und Josha Salchow im Portrait

Randi Kleerbaum

Geburtsdatum: 14.07.1997

Sportart: Floorball

Trainer: Daniel Mahnken und Patrick Lamers

Bisherige Vereine: SSF Bonn

„Dabei sein ist eben nicht immer alles!“

Bislang lief die Saison für Randi Kleerbaum sehr gut: Qualifikation mit der SSF-Damenmannschaft für die Playoffs um die DM, danach Nominierung für die deutsche Nationalmannschaft inklusive Teilnahme an der diesjährigen U19-WM.

„Der Teamgeist und das Mannschaftsgefüge bei der U19-WM waren wirklich klasse. Wir sind als Mannschaft von Spiel zu Spiel immer mehr zusammengewachsen. Umso ärgerlicher war die knappe 4:5-Niederlage im letzten Match gegen Kanada. Mit einem Sieg wären wir Zweite der B-WM geworden, aber am Ende waren wir dann zu nervös und letztlich auch am Ende unserer Kräfte“, erzählt Randi. So blieb am Ende Platz 3.

„Wir nehmen dieses Jahr noch an 2 Deutschen U17-Meisterschaften teil, nämlich im Klein- und Großfeld. Wenn ich ehrlich bin, muss da jetzt endlich mal Schluss sein mit „dabei sein“. Wir wollen den



*Randi Kleerbaum
(Foto: Max Junghänel)*

Titel nach Bonn holen. Die Qualitäten dazu haben wir und mit der nötigen Ruhe wird das auch klappen, da bin ich mir sicher“. Und mit einem kleinen Schmunzeln im Gesicht schiebt Randi noch hinterher: „Platz 2 kann in diesem Jahr gerne wer anders haben“.

Auch in den kommenden Monaten wird es für Randi nicht langweilig: Im Sommer steht ein weiteres Trainingslager mit der U19-Nationalmannschaft auf dem Programm, im Januar stehen Qualifikationsspiele mit der A-Nationalmannschaft (Nominierung vorausgesetzt) an und im Sommer 2015 macht Randi ihr Abitur. Es bleibt also spannend und interessant, unsere junge Athletin auf ihrem weiteren Weg zu begleiten.

Sascha Pierry

Josha Salchow

Geburtsdatum: 02.07.1999

Sportart: Schwimmen

Trainer: Peter Fischer und Henrik Würdemann

Bisherige Vereine: SSF Bonn

„Ziele konsequent verfolgen“

Bei der diesjährigen offenen DM in Berlin ging Josha Salchow über 4 Strecken an den Start. Dort konnte er sich über alle 3 Rückenstrecken für das EYOF-Finale (Europäische olympische Jugendspiele) qualifizieren und vor den Augen der Bundestrainerin mit guten Leistungen und persönlichen Bestzeiten überzeugen. „Meine erste Teilnahme an der offenen DM war schon etwas Besonderes: Allein die Atmosphäre in der SSE Halle in Berlin, insbesondere bei den Finalläufen, war elektrisierend. Was mich allerdings noch mehr gefreut hat: dass ich sämtliche persönliche Bestzeiten auf den Rückenstrecken verbessern konnte, über die 200 m sogar gleich um 4 Sekunden“, so Josha.

Seine Ziele für die nächsten 12 Monate: „Bei der Deutschen Jahrgangsmeisterschaft gibt es keine Ausreden. Über 100 m und 200 m Rücken muss die Silbermedaille her. An Johannes Hintze gibt es aktuell leider kein



*Josha Salchow
(Foto: privat)*

Vorbeikommen. Der Rest ist schlagbar. Im weiteren Verlauf der Saison ist dann noch eine Nominierung für den diesjährigen EYOF-Ersatzwettkampf (EYOF gibt es alle 2 Jahre; im Jahr dazwischen findet ein Ersatzwettkampf statt) denkbar. Eine Nicht-Nominierung wäre in diesem Jahr aber kein Drama, da ich zum jüngeren Jahrgang gehöre. 2015 ist die EYOF-Teilnahme fest angepeilt. Langfristig ist die Teilnahme an der Jugend Europameisterschaft geplant.“

„Ich möchte meine Ziele weiterhin mit der entsprechenden Konsequenz verfolgen. Dann mal ein Ziel nicht zu erreichen, ist auch o. k. Wichtig ist aber, sich überhaupt Ziele zu setzen und ihnen nachzugehen.“

Sascha Pierry

Masters holen 11 Titel bei DM

Beim 30. Jubiläum der DM „Lange Strecke“ der Masterschwimmer im thüringischen Gera präsentierte sich die SSF-Mannschaft Anfang April in ausgezeichneter Verfassung. Zwei Europäische Altersklassenrekorde in den Staffeln waren die Highlights des verlängerten Wettkampf-Wochenendes.

Am Freitag verbesserten Gerhard und Ute Hole, Dieter Lochner und Margret Hanke in der 4-x-200-m-Freistil-Mixed-Staffel (Altersklasse 280+) die alte Bestmarke des englischen Spencer Swim Team um fast 9 Sekunden (12:33,28 min). Neun Goldmedaillen und 2 Tage später schwamm die 4-x-100-m-Lagen-Mixed-Staffel (AK 200+: Sven Leopold, Elke Schmitz, Georg Wambach und Ines Marlow) zum Sieg und war 7 Hundertstelsekunden schneller als die bisherigen Rekordhalter (4:51,73 min).

Masterschefin Hanke zufrieden

Auch mit den weiteren Leistungen zeigte sich Margret

Hanke, Chefin der Bonner Masters sehr zufrieden: „Mit 11 x Gold, 7 x Silber und 4 x Bronze waren wir erfolgreich wie seit Jahren nicht mehr und sind im Medaillenspiegel mal wieder weit vorne auf dem 2. Platz gelandet. Dabei waren einige unserer Topschwimmer gar nicht dabei oder haben keine Einzelrennen bestritten.“ Margret Hanke selbst trug mit ihrem Sieg über 200 m Rücken (AK 65) zum erfolgreichen Abschneiden bei.

Hole-Ehepaar triumphiert

Einsame Spitze war zum wiederholten Male das schwimmende Ehepaar Ute (AK 70) und Gerhard Hole (AK 75) – diesmal nur mit umgekehrten Vorzeichen. Frisch in die neue Altersklasse eingetreten holte sich Ute Hole gleich 3 Titel: Über 200 m Brust sowie 400 m und 800 m Freistil konnte sie aufgrund ihrer guten Form die teilweise höher gehandelte Konkurrenz hinter sich lassen. Damit hatte sie eine Goldmedaille mehr auf ihrem Konto als ihr Ehemann Gerhard, der



Europarekord in der AK280+ über 4 x 200 m Freistil: Gerhard Hole, Ute Hole, Margret Hanke, Dieter Lochner (Foto: Uwe Klotzowski)

zwar über 200 m Rücken und 400 m Freistil nicht zu schlagen war, aber über 1.500 m Freistil seinem Dauerkonkurrenten Werner Schnabel aus Dresden den Vortritt lassen und sich mit Silber zufriedengeben musste.

Staffeln gewinnen 5 Meistertitel

Den 6 Einzelsiegen folgten 5 Meistertitel in den Staffeln. Die Rekordstaffelbesetzung der AK 280+ konnte auch die 4 x 100 m Lagen Mixed für sich entscheiden.

Die 4-x-100-m-Lagenstaffel weiblich (AK 240+) gewann in 6:33,34 min in der Besetzung Margret Hanke, Ute Hole, Christine Klüttemeyer und Monika Warnusz. Auch die 4 x 200 m der Frauen in der AK 200+ gewannen die SSF-Schwimmerinnen Vera Hundsdoerfer, Christine Klüttemeyer, Elke Schmitz und Ines Marlow. Dabei setzten sie sich in einem von Anfang an spannenden Rennen knapp gegen die favorisierten Frauen der BSC Robben aus Berlin durch.

Einzelmedaillen

Über weitere Einzelmedaillen freuten sich Ulla Held (AK 80, Silber über 200 m Rücken), Vera Hundsdoerfer (AK 20, Silber über 400 m Lagen und 800 m Freistil), Christine Klüttemeyer (AK 35, Silber über 200 m Schmetterling), Ingrid Segschneider (AK 75, Bronze über 200 m Rücken), Brigitte Obergfell (AK 60, Bronze über 200 m Brust), Maïke Schramm (AK 55, Bronze über 200 m Schmetterling) und Dieter Lochner (AK 65, Bronze über 400 m Freistil).

Uwe Klotzowski

www.sparkasse-koelnbonn.de/fc

**Den FC immer dabei.
Mit der Sparkassen-FC-Card.**

**Sparkasse
KölnBonn**

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

Erfolge bei NRW Jahrgangsmeisterschaft und offener NRW Meisterschaft

Nach dem Trainingslager in den Osterferien (Bonn und Innsbruck), in dem die Grundlagen für ein gutes Abschneiden bei den anstehenden Meisterschaften gelegt wurden, wurde hart und intensiv trainiert. Mehrmals in der Woche stand zudem Frühtraining auf dem Programm. Vor allem die letzten Tage im Sportpark Nord wurden gut genutzt. Auch die 3 Wochen im Melbbad, bei recht unterschiedlichen Temperaturen, konnten die Vorbereitungen auf die NRW und Deutschen Jahrgangsmeisterschaften nicht stoppen. Ein Dank geht an die Verantwortlichen bei der Stadt und unserem Verein, die ermöglicht haben, dass das Frühtraining während dieser Zeit ins Frankenbad verlegt wurde. Ebenso möchten wir der TPSK Köln für die gewährte Unterstützung danken.

NRW Jahrgangsmeisterschaften

Die NRW Jahrgangsmeisterschaften der weiblichen Jahrgänge 2000-2002 und männlichen Jahrgänge 1998-2002 fanden vom 24.-25. Mai im Dortmunder Südbad statt. Mehr als 100 Vereine mit über 600 Teilnehmern nahmen an der Veranstaltung teil. An den beiden Wettkampftagen wurden weit mehr als 2000 Starts absolviert. Für die SSF Bonn gingen 13 Schwimmer und Schwimmerinnen erfolgreich an den Start.

Salchow 9 x Jahrgangsmeister

Ganz besonders erfolgreich war Josha Salchow (1999) bei diesen Meisterschaften. Er startete 11 x und wurde dabei 9 x Jahrgangsmeister und 2 x Vizemeister. Platz 1 gelang ihm über 50 m (28,96 sek), 100 m (1:01,71 min) und 200 m (2:13,28 min) Rücken; 100 m (54,39 sek), 200 m (2:01,19 min) und 400 m Freistil (4:19,89 min); 50 m (26,89 sek) und 100

m Schmetterling (1:00,20 min) sowie 200 m Lagen (2:15,92 min). Über 50 m Freistil (25,15 sek) und 200 m Schmetterling (2:19,04 min) wurde er Zweiter.

Schäfer 4 x Vizemeister

Fast genauso erfolgreich war Daniel Schäfer (2001), der bei 8 Starts 4 x Vizemeister und 2 x Dritter wurde. Über 50 m Freistil (28,10 sek) sowie 50 m (31,30 sek), 100 m (1:08,29 min) und 200 m Rücken (2:29,23 min) wurde er Zweiter, über 100 m (1:01,32 min) und 200 m Freistil (2:16,09 min) Dritter.

Gute Platzierungen unter den ersten 6 ihres Jahrgangs erreichten Elisabeth

(DJAM) in Berlin zu qualifizieren. Teilnahmeberechtigt sind hier die weiblichen Jahrgänge 1996-2002 und die männlichen Jahrgänge 1995-2002.

In Wuppertal waren die Schwimm- und Sportfreunde Bonn mit 7 Teilnehmern vertreten. Insgesamt konnte sich die kleine Truppe auch über 7 Medaillen freuen.

Sabrina Marzahn 2 x NRW Meisterin in offener Klasse

Sabrina Marzahn wurde mit deutlichem Abstand 2 x NRW Meisterin in der offenen Klasse über 400 m Freistil (4:15,21 min) und 200 m Schmetterling (2:17,38 min).

im Rennen über 50 m Schmetterling.

Sarah Kirrinis und Krista Reksna, beide Jahrgang 1998, waren mit ihrem sehr guten 5. Platz zufrieden, Sarah über 200 m Lagen (2:39,32 min) und Krista über 50 m Brust (36,91 sek).

Josha Salchow (1999) musste die Meisterschaften nach dem ersten Tag leider aus gesundheitlichen Gründen beenden. Eine Woche vorher hatte er in Dortmund noch mit 9 Titeln glänzt.

Judith Padberg (1999) schwamm über 200 m Schmetterling (2:44,16 min) und 200 m Lagen (2:39,54 min) persönliche Bestzeiten.

Cheftrainer Peter Fischer und Co-Trainer Henrik Würdemann waren mit dem Abschneiden der Aktiven im Großen und Ganzen sehr zufrieden und blicken daher mit Spannung und Vorfreude auf die DJAM.

Für die DJAM vom 17.-21. Juni in Berlin haben sich von den SSF Bonn folgende Nachwuchstalente qualifiziert: Rebecca Heinen, Johanna und Elisabeth Lohner, Krista Reksna, Nina Yousefian, Carlos Fischer, Josha Salchow, Tim Schacht, Daniel Schäfer und Aurel Wambach.

Natürlich ist auch Max Pilger, der bei der SG Essen trainiert, mit von der Partie bei den DJAM. Für Max geht es bei diesen Meisterschaften vor allem darum, sich erneut für die Jugend Europameisterschaften (JEM) vom 17.-20. Juli in Dordrecht (Niederlande) zu qualifizieren, während Josha gerne zum EYOF-Wettbewerb (European Youth Olympic Festival), ebenfalls vom 17.-20. Juli, nach Essen möchte. Auch hierfür steht die endgültige Qualifikation immer noch aus.

Josephin Schlaefke



Mannschaftsfoto mit den meisten NRW-Teilnehmern
(Foto: Jürgen Schnürle)

Lohner (2001), Lara Wiedemann (2002) und Carlos Fischer (2000). Weitere Bonner Teilnehmer waren Elisabeth Paal, Laura Schnürle, Franziska Schuhenn, Hannah Wiedemann, Samuel Müntz, Mats-Lennart Petersen, Jan Polischuk und Aurel Wambach.

7 Medaillen bei NRW Meisterschaften der älteren Jahrgänge

Die NRW Meisterschaften der älteren Jahrgänge, weiblich 1995-99 und männlich 1995-97, sowie in der offenen Klasse fanden vom 31. Mai bis 1. Juni in Wuppertal statt. Sie waren die letzte Möglichkeit, sich für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften

Hinzu kamen 2 Vizemeistertitel über 100 m Schmetterling (1:03,03 min) und 200 m Freistil (2:02,90 min).

Weitere gute Platzierungen für SSF Bonn

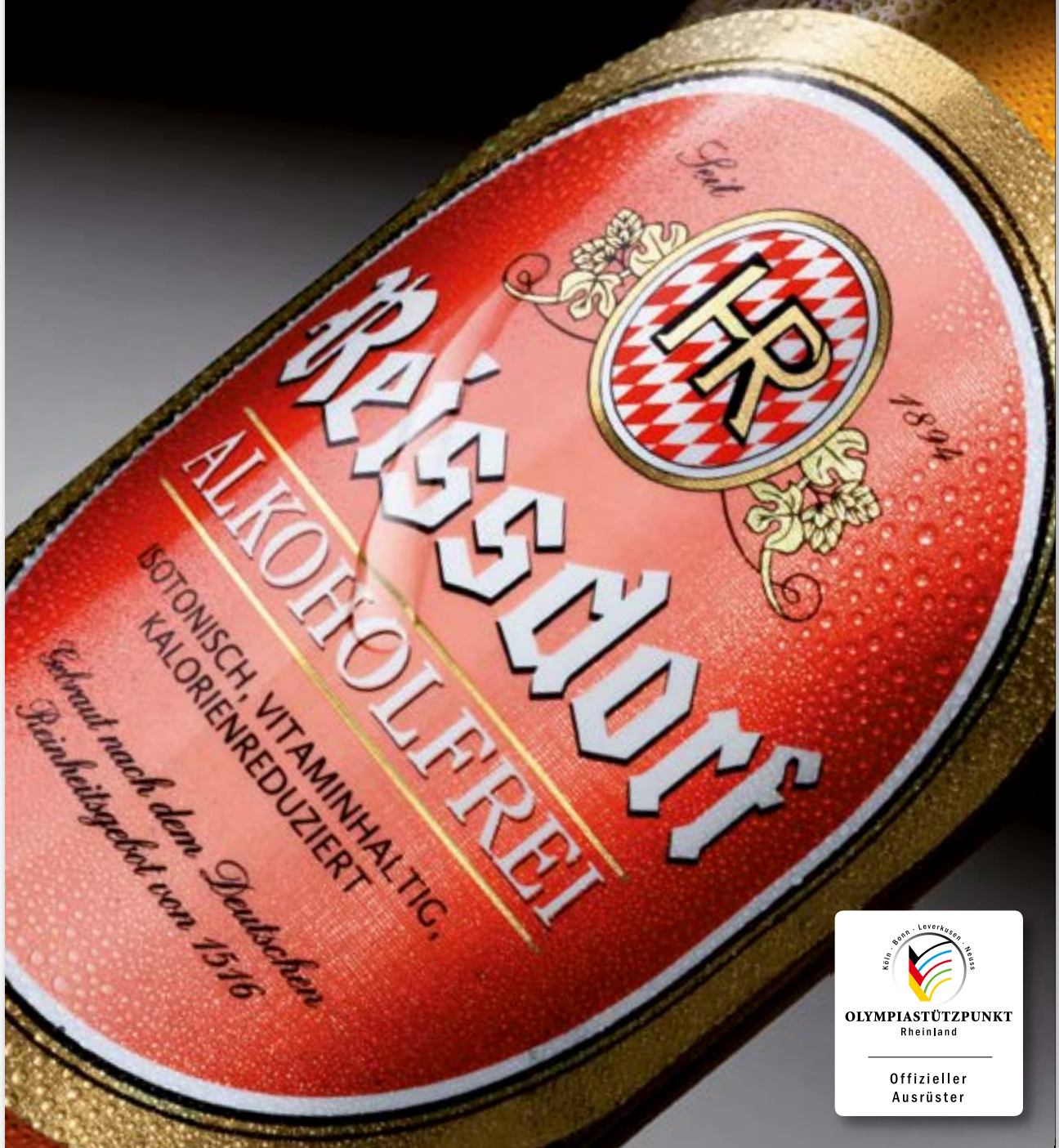
Johanna Lohner (1998) wurde über 200 m Rücken Zweite (2:31,04 min). Über 50 m und 100 m Rücken konnte sie sich zudem über Platz 4 und 5 freuen.

Tim Schacht (1997) sicherte sich Silber in der Jahrgangswertung über seine Lieblingsstrecke, die 100 m Brust (1:09,01 min). Zudem gewann er die Bronzemedaille über 50 m (31,54 sek), musste sie sich allerdings mit Jan Odenkirchen (SF Unna) teilen. Platz 4 hieß es für Tim



Das **neue** Reissdorf Alkoholfrei

Kölsche Momente frei genießen.



OLYMPIASTÜTZPUNKT
Rheinland

Offizieller
Ausrüster

KÖLNER BRAUTRADITION SEIT 1894 – PRIVAT-BRAUEREI REISSDORF

www.reissdorf-alkoholfrei.de

Freiwasser-Training hilft über Badschließung hinweg

Eine Veränderung im Trainingskonzept der Kanuten hilft nun, gut mit der Badschließung zurechtzukommen. Donnerstags trainieren die Kanuten im Freiwasser, meist auf dem Rhein.

Training auf Rhein und Sieg

Die Kanuten der SSF hatten schon vor einiger Zeit den langjährig gewohnten Rhythmus in ihrem Trainingsprogramm durchbrochen. Statt 2 x wöchentlich in der Schwimmhalle Techniktraining anzubieten, vor allem zum Erlernen und Perfektionieren der Eskimorolle, verlegten sie das Donnerstags-Training nach draußen. Meist bedeutet das, den kurzen Weg vom Bootshaus zum Rhein zu nutzen und hier an Technik oder Kondition zu arbeiten. Manchmal hatte ein Grüppchen auch schon den Weg zur Sieg gemacht, um dort gezielt eine Übungsstelle anzusteuern.

Dabei entwickelten sich die Inhalte so vielfältig, wie die Teilnehmer sind. Mit dem Seekajak stromaufwärts, um

die Kraftausdauer zu entwickeln, dieselbe Richtung mit dem Kanadier, um sich mit der abweichenden Paddeltechnik vertraut zu machen, oder zunächst stromabwärts, um sich auf dem Heimweg dann richtig auszupeinern. Als nett hat sich auch herausgestellt, in der Siegmündung den Wiedereinstieg nach einer Kenterung im Großgewässer zu trainieren. Nicht selten geschieht dies dann unter den Blicken dort ankernder Motorbootfahrer. Bei geeignetem Wasserstand der Sieg kann auch ein Besuch des Biergartens an der Bergheimer Fähre in Angriff genommen werden. Das alles und manches andere bieten donnerstags Sam Schmitz und Arnim Kuhn.

Hallentraining weiter attraktiv

Nach Ende der Sommerzeit-Umstellung würden die Kanuten donnerstags wieder das intensive Techniktraining im Nichtschwimmerbecken der Schwimmhalle aufneh-



Trainingstour donnerstagabends: rheinaufwärts, um an einer geeigneten Stelle Eskimotieren zu üben, und dann schön erfrischt zurück zum Bootshaus (Foto: Alexander Glass)

men, wenn dies dann schon wieder benutzbar wäre. Attraktiv ist die Trainingsmöglichkeit im kleinen Becken dort, weil hier sehr intensiv mit weniger sicheren Üben, aber auch an ganz speziellen Abläufen oder eingeschliffenen Fehlern gearbeitet werden kann. Gegenwärtig aber kreisen die Überlegungen eher um die Frage, welcher Ersatz noch für den 2. Trainingsabend am Montag geboten wer-

den kann. Wegen der stark wechselnden Teilnehmer-schaft hat sich hier noch keine klare Präferenz erkennen lassen.

Wer jetzt die Möglichkeit zum Training am Donnerstagabend nutzen möchte, möge sich bitte nach den diesbezüglichen Mailings in der Kanu-Abteilung anmelden oder direkt mailen an abtlttr@kanu.ssfbonn.de.

Alexander Glass

Square Dance

Square Dance und Hip Hop am Tag des Bonner Sports sowie neue Kurse

Am Tag des Bonner Sports zeigten 20 Tänzer Square Dance und Hip Hop als Ausschnitt aus dem Tanzprogramm des Bootshauses in Beuel. Dabei wurden die SSF-Tänzer von Nachbar-Square-Dance-Clubs (Victory Castle Rebels aus Siegburg, Bonn Square Dance Group) tatkräftig unterstützt. Dafür vielen Dank.

Square Dance im August lernen – ab September schon mit Fortgeschrittenen tanzen

Inhalt: Kurspaket Square Dance, 68 Square-Dance-Figuren vom Basic- bis zum Mainstreamlevel nach international standardisierten CALLERLAB-Definitionen

Umfang: 29 Einheiten à

1,5 h an 10 Unterrichtstagen, Extra-Einheiten zur Vertiefung der Tanzpraxis

Prüfung: Prüfung und Graduation für Könnler möglich

Zeit/Ort: ab Freitag, 8. August, um 18 Uhr im Tanzsaal des SSF-Bootshauses in Bonn-Beuel

Teilnehmer: alle ab 16 J., auch Teilnehmer mit durchschnittlicher Fitness; Teilnahme f. Jüngere nur gemeinsam mit Erziehungsberechtigten möglich; Vorkenntnisse nicht erforderlich; vorhandene Kenntnisse beim „Reteaching“ auffrischbar

Kosten: 95 € f. SSF-Mitglie-

der, 145 € f. Nichtmitglieder. Wer zu zweit kommt oder unter 26 J. alt ist, erhält Ermäßigung. Geübte Tänzer sind als Tanzhelfer („Angels“) herzlich willkommen.

Anmeldung: via Mail an squaredance@ssfbonn.de

Square Dance schnuppern

Inhalt: kostenloses Schnuppern beim Open House f. alle

Zeit/Ort: Freitag, 25. Juli, Bootshaus Beuel, von 17.30-19 Uhr

Bitte mitbringen: luftige Kleidung, Schuhe mit heller Sohle (f. Parkett!), etwas zu Trinken

Akademische Westernparty

Inhalt: Contras u. Mixer – f. Anfänger ein vergnügliches Tanzerlebnis, f. Square Dancer ein Einblick in verwandte Tanzarten – f. alle mit und ohne Vorkenntnisse

Zeit/Ort: 8. August von 18-21 Uhr im Bootshaus

Kosten: 3 € f. Mitglieder, 5 € f. Nichtmitglieder

Bitte mitbringen: luftige Kleidung und Schuhe mit heller Sohle (f. Parkett!)

Anmeldung: via Mail an squaredance@ssfbonn.de

Weitere Infos: <http://squaredance.ssfbonn.de/squaredancestart.html>

Herbert Neumaier

Sponsoring der Abteilung

Mit der Teampräsentation des SSF Bonn Team artegic konnte die Triathlon-Abteilung einige neue Sponsoren vorstellen. Insgesamt 7 Verträge konnten neu abgeschlossen oder bereits vorhandene Verträge deutlich verbessert und verlängert werden.

Das enorme Trainingsangebot der Abteilung, Trainer, Leistungs- sowie Breiten- und Jugendsport erfordern einen umfangreichen Haushalt. Diesen mit zu gewährleisten ist Aufgabe des Sponsorings. Gerade durch den Leistungssport, aber auch zunehmend durch überragende Leistungen im Nachwuchsbereich, finden Unternehmen Interesse an der Zusammenarbeit mit uns. Dabei spielen nach wie vor persönliche Kontakte zu den Sponsoren eine große Rolle, aber auch der Mehrwert für die Unternehmen steht zunehmend im Fokus.

Besonders freuen wir uns, dass die „Skinfit Deutschland GmbH“ zukünftig ihr Engagement für die Abteilung deut-



Radübergabe durch Jörg Röhrig (grüner Sweater, Foto: Guido Sommer)

lich ausweiten wird. Allen bekannt sind die „Erdinger“-Aufdrucke auf unserer Bekleidung. Die Erdinger Brauerei hat ihre Förderung dieses Jahr umgestellt. Somit kann die Abteilung durch einzelne Mannschaften deutlich höhere Prämien neben dem Grundsponsorship erreichen.

Auch der langjährige Partner „7G runergy“, der Lauf- und Walking-Spezialist aus Bad Honnef, unterstützt die Abteilung nun als Vertragspartner. Das neu gegründete Unternehmen „Laufladen-

Bonn“ konnte als Sponsor ebenso gewonnen werden. Das Engagement beider Unternehmen gilt der gesamten Abteilung und dem Leistungssport.

Die Förderung unserer Jugendabteilung mit inzwischen über 100 Kindern und Jugendlichen hat sich die „Care Concept AG“ aus Bonn auf die Fahnen geschrieben. Gleiches gilt für die „DAK“. Beide Versicherer starten ihr Engagement in diesem Jahr mit einer langfristigen Perspektive.

Der „Radladen Hönig“ in Beuel ist nun auch Vertragspartner der Triathlon-Abteilung geworden und erfreute uns anlässlich der Teampräsentation mit einer Radspende.

Die Zusammenarbeit mit unserem bisherigen Teamsponsor artegic AG soll über 2014 hinaus weitergehen. Die Abteilung kann aber den Teamnamen einem neuen Sponsor anbieten, um so noch mehr Unterstützung von außen zu erhalten.

Die Abteilung selbst hat eine Spendenaktion ins Leben gerufen, um die Abteilungsfinanzen aufzupeppen. Unter dem Motto „100 x 100“ (www.ssf100x100.de) wurden bisher über 1.000 € an Spenden gesammelt und viele Spendenankündigungen waren zu Redaktionsschluss bekannt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Spender und Unterstützer unserer Abteilung!

Stefan Rausch

Trainingswochenende der Breitensportler

Am 24. Mainahmen 16 Sportler der Triathlon-Abteilung an einem Trainingswochenende teil. Gestartet wurde am SSF-Kraftraum in Beuel. Auf dem Rad fuhren die Triathleten zunächst über Berg und Tal zur 70 km entfernten Sport-Jugendherberge in Wipperfurth. Dort angekommen wurde die Gegend bei

einem Lauf erkundet und anschließend noch eine Stunde Yoga angehängt. Der nächste Tag begann schon früh mit einem Lauf. Dem Frühstück folgte Training in der nahegelegenen Schwimmhalle, in der eigens für die SSF-Triathleten 2 Bahnen reserviert waren. Die Schwimmkünste der Sportler

führten zu erstaunten Blicken einiger Badegäste, was die Motivation noch erhöhte. Nach einem Mittagessen ging es dann wieder mit dem Rad zurück nach Beuel.

Neben den sportlichen Aktivitäten kam auch der Spaß nicht zu kurz: Gemeinsames Grillen, gemütliches Erkun-

den des Ortes, Lagerfeuer bis in den späten Abend und der obligatorische Stopp an der Eisdiele auf der Rückfahrt stärkten das Gemeinschaftsgefühl. Bei Ankunft in Beuel war man sich einig: Ein solches Wochenende wird wiederholt.

Ralf Oberheim

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

Sport – Reise – Hilfsprojekt: René Göldner im Süden Afrikas unterwegs

Jetzt hat es doch ein paar Anläufe gebraucht, um sich die Teilnahme für die WM 2014 auf Hawaii zu sichern. Zum 2. Mal nach 2010 startete René Göldner beim Ironman im südafrikanischen Port Elizabeth. Dieser Triathlon, bestehend aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und einem Marathon, gehört zu den schönsten weltweit, vernachlässigt man die rauen Straßenbeläge und Wetterbedingungen. Aufgrund der teilweise extremen Winde wird dieser Austragungsort auch Windy City genannt. Diesmal machte der starke Ostwind die Bedingungen so schwierig, dass nur eine Handvoll Athleten der 2.400 Starter die 180-km-Radstrecke unter 5 Stunden fuhr. Die Lage direkt am indischen Ozean sowie die herzfreundlichen Südafrikaner machten diesen Wettkampf zu einem besonderen Erlebnis. Unerwartet, aufgrund der harten Bedingungen, konnte Göldner sich mit seinem 8. Platz in der Altersklasse und Ge-



Foto: Gisa Buhlmann

samtplatzierung 76 von 2.400 Startern die Teilnahme an der Ironman WM im Oktober 2014 auf Hawaii sichern und sich damit einen Traum erfüllen.

Anschließend reiste René mit seiner Freundin auf der Garden Route, um Land und Leute zu erkunden, mit einigen Zwischenstationen nach Kapstadt. Dort erreichte er 13 Tage nach dem Ironman beim berühmten Two Oceans Marathon auf der Halbmarathonstrecke eine

gute Platzierung. In seiner Altersklasse wurde er Siebter bei insgesamt 16.000 Startern.

Einen Zwischenstopp legte Göldner noch in Stellenbosch, 50 km vor Kapstadt, ein. Denn hier brachte er aus Deutschland gespendete Sportkleidung und Radflaschen zu einem Kindersporthilfsprojekt, das durch die beiden bekannten SSF-Triathleten Mannweiler betreut wird. „Als wir von dem Projekt hörten, war sofort klar,

dass wir Sachen für die Kids mitnehmen“, so René. Vor Ort stellte er fest, dass die Kinder dort teils mit Material trainieren, das wir schon lange entsorgt hätten.

Seit 2010 ist René Göldner ein großer Südafrika-Fan und es wird nicht seine letzte Reise auf dem schwarzen Kontinent gewesen sein. Göldner bietet zusammen mit einer Profitriathletin und dem größten Touristikveranstalter Namibias im November sowie im Frühjahr 2015 ein völlig neuartiges Sportreisekonzept an, bei dem Laufen und Safari nicht zu kurz kommen. Mehr zu dieser Ausschreibung und den detaillierten Rennbericht gibt es auf seiner Homepage: www.wirsprechentriathlon.wordpress.com Dort kann man sich auch sein Interview vom Radio Bonn/Rhein-Sieg anhören. Der Radiosender begleitet Göldner bereits seit 2010 und wird auch vor Hawaii noch einmal berichten. Südafrika-Ironman – nicht nur sportlich ein Erlebnis!

Stefan Rausch

Gelungener Saisonstart in der Sonne

Der Ironman 70.3 auf Mallorca am 10. war mit 3.800 Teilnehmern aus 69 Ländern das größte Rennen der 70.3-Serie.

Bei strahlendem Sonnenschein stürzten sich Manuela Reinhardt, Maresa Speidel und Jochen Brenig von den SSF Bonn in der Bucht von Alcudia in die Fluten. Das Meer war morgens noch ruhig und mit 18 Grad angenehm erfrischend. Daher hat das Schwimmen im klaren, türkisfarbenen Wasser Spaß gemacht. Die anspruchsvolle und schöne Radstrecke führte zunächst flach am

Meer entlang. Nach wenigen Kilometern ging es in den Anstieg durch das landschaftlich schöne Tramuntana-Gebirge – im wahrsten Sinne des Wortes „breath-taking“. Mittags wurden dann Temperaturen von 27 Grad im Schatten erreicht, nur gab es keinen Schatten auf der Laufstrecke. Ein kleiner Teil des Rundkurses, der 3 x zu durchlaufen war, führte am Meer entlang, was noch halbwegs „kühl“ war. Ansonsten wurde das Laufen eher zu einer Hitzeschlacht und so war mentale Stärke gefragt.



Manuela Reinhardt
(Foto: Maresa Speidel)

Nach guter Schwimm- (28,37 min) und Radleistung (2:53,11 h) konnte Manuela Reinhardt mit Vorsprung gegenüber den Verfolgerinnen auf die Laufstrecke

gehen und sich trotz Fußverletzung mit einer Endzeit von 5:31,06 h einen 2. Platz in ihrer Altersklasse sichern.

Maresa Speidel finishte ihre erste Halbdistanz in der Gesamtzeit von 5:22,49 h und Platz 15 in der Altersklasse weit über ihren Erwartungen. Mit der Schwimmzeit von 32:47 min, einer hervorragenden Radleistung von 2:48,39 h und einem Halbmarathon in 1:54,08 h belegte sie in Port Alcudia den 71. Platz der Damen.

**Manuela Reinhardt und
Maresa Speidel**

Kurz notiert

- Saisonstart 1. Bundesliga Damen: SSF Bonn Team artegic belegt 9. Platz in Buschhütten.
- Max Eggen und Thomas Meyke erreichten beim

- Mittelrhein-Marathon Koblenz in der Wertung „Duo-Marathon“ Platz 1.
- Mit 7 Athleten startete unsere Triathlon-Jugend beim Saisonauftakt im

- DTU Deutschland Cup: Jara Brandenburg wurde Dritte der weiblichen Jugend B bei der Veranstaltung im baden-württembergischen Forst.

- Manuela Reinhardt und René Göldner qualifizierten sich für den Ironman 2014 auf Hawaii.

Stefan Rausch

Moderner Fünfkampf

Gute Platzierungen auf Wettkämpfen in Warendorf und Passau

Am 30. März starteten unsere jüngeren Athleten in Warendorf zu ihrem 1. Wettkampf der Saison und konnten erfolgreich zwei erste und zwei zweite Plätze belegen.

Die Minis 1 und 2 starteten im Elmar-Rings-Pokal, die Älteren ab C-Jugend in einem Vergleichswettkampf NRW. Um 9 Uhr begann ein schöner und langer Wettkampftag. Unsere kleinen Athleten maßen sich im Schwimmen, Laufen, Armbrustschießen und Fechtübungen auf Stoßkissen.

Die Minis 1 und 2 erkämpften sich gute Ergebnisse in den einzelnen Disziplinen. Den Vogel aber schossen unsere 4 mitgereisten B-Jugendlichen Tobias und Benjamin Kamann, Jill Feifarek und Patrizia Borchem ab. Sie holten in der Wertung B-Jugend männlich und weiblich jeweils den 1. und 2. Platz.

Besonderer Dank gilt den Trainern Kersten Palmer und Stefan Porr sowie den mitgereisten Eltern.

Susanne Feldbusch-Kamann

Internationale Süddeutsche Meisterschaften

Vom 16.-17. Mai fanden in Passau die internationalen Süddeutschen Meisterschaften der modernen Fünfkämpfer statt. Auch

3 wackere Kämpfer aus Bonn hatten sich auf den weiten Weg gemacht: Tobias, Benjamin und Christoph Kamann, die auf den Rängen 5, 4 und 11 landeten.

Über 60 Athleten hatten den Weg in die Donaumetropole gefunden, um sich mit-

einander alle von dem herrlichen Schwimmbad in Passau begeistert und alle Athleten erreichten hier persönliche Bestzeiten.

Der 2. Wettkampftag begann sehr früh. Schon um 7:30 Uhr startete das Einfechten für die Altersklassen B, A



Gute Platzierungen in Warendorf (stehend v. l. n. r.): Tobias Kamann (SSF Bonn), Madelaine Katthagen (Unkel), Jill Feifarek (SSF Bonn) Patrizia Bochem (SSF Bonn) und kniend Benjamin Kamann (SSF Bonn, Foto: Susanne Feldbusch-Kamann)

einander im 5- bzw. 4-Kampf zu messen. Neben unseren deutschen Wettkämpfern war eine starke Konkurrenz aus Österreich vertreten. Gehofft hatten Athleten, Trainer, Betreuer und Fans auf schönes Wetter, aber leider hatte der Wettergott kein Einsehen. Die Stimmung und die Leistungen waren dennoch sehr gut. Wie im-

und Junioren, während sich die jüngeren Wettkämpfer noch eine wenig auf ihren Schießwettkampf vorbereiten konnten.

Unsere Bonner Wettkämpfer kamen sehr schnell in den Wettkampf hinein und konnten eine Reihe von Treffern und Siegen verbuchen. Mit insgesamt 18 Siegen war

Tobias Kamann insgesamt der drittbeste Fechter, dicht verfolgt von seinem Bruder Benjamin. Im Schießen konnte sich unser jüngster Sportler Christoph Kamann erheblich zum vorangegangenen Wettkampf in Warendorf verbessern.

Es folgten die abschließenden Läufe bzw. der abschließende Combined (Schießen und Laufen, ähnlich dem Biathlon).

Im 1000-m-Lauf der C-Jugend konnte sich Christoph Kamann erneut steigern und wiederum eine persönliche Bestzeit erreichen. Auch wenn die mitgereisten Betreuer (Eltern) und sein Trainer mit den Ergebnissen und Platz 11 zufrieden waren, hatte sich Christoph eine bessere Platzierung erhofft, da er sich in allen Disziplinen verbessert hatte. Benjamin Kamann wurde mit 10,49 sek im Combined Zweiter. Sein großer Bruder Tobias, der verletzungsbedingt erhebliche Trainingsausfälle hatte, erreichte hier einen guten 4. Platz. Insgesamt belegte Benjamin Platz 4 gefolgt von Tobias auf Platz 5.

Susanne und Rüdiger Kamann

Leichtathletik

Mutschke und Baur Sportler des Jahres 2013 in ihrer Altersgruppe

Enrique Mutschke (U16) und Lukas Baur (U18) wurden Ende März im Rahmen des diesjährigen Kreistages des Leichtathletikverbands Nordrhein zu den Sportlern des Jahres 2013 in ihrer Altersgruppe ernannt.

Während Lukas derzeit ein Auslandschuljahr in Neuseeland verbringt, arbeitet Enrique weiter an seiner „Leichtathletikkarriere“ in Deutschland. So erreichte er bei den Kreismeisterschaften im Block Wurf in Troisdorf

die Qualifikationsnorm für die Deutschen Blockwurfmeisterschaften.

Seinen ersten Neunkampf absolvierte Enrique Ende Mai bei den Nordrhein-Mehrkampfmeisterschaften in Wesel. Zwar blieb er im Stabhochsprung ohne gültigen Versuch und erreichte daher (nach einem guten 6. Platz im Vierkampf am 1. Tag) „nur“ Platz 13. Doch mit 4 persönlichen Bestleistungen konnte er trotzdem sehr zufrieden sein und stell-



Enrique Mutschke (Foto: Sabine Mutschke)

te insbesondere erneut seine Schnelligkeit unter Beweis.

Sabine Mutschke

Lacrosse – der neue Sport bei den SSF Bonn

Seit März gibt es in Bonn (wieder) Lacrosse im Verein. Nach dem erfolgreichen Start im Winter 2012 sind wir jetzt auch im Verein angekommen und hoffen, dem „kleinen Bruder des Krieges“

Pflicht, bei den Damen ein Mundschutz.

Einfacher als man denkt

Der Großteil der Aktiven in Deutschland startete

deutlich Fahrt auf. Der Deutsche Lacrosse Verband hat seit kurzem ein eigenes Leihschlägerprogramm für Schulen gestartet (die Lacrosse AG der Realschule Beuel nimmt an diesem bereits teil) und gibt eigens für den Schulsport Fortbildungen für Trainer und Lehrer (u. a. in Bonn).

Was dabei immer wieder auffällt: Es reicht meistens, Leuten Sticks und Bälle in die Hand zu drücken, der Rest kommt von selbst, denn es ist alles gar nicht so kompliziert. Für alles, was danach kommt, haben wir ja das Training, hoffentlich demnächst auch mit einem eigenen Jugendtraining bei den SSF.

„Ach und wo spielt man das?“

Das ist die häufigste Frage, die einem in Bus und Bahn gestellt wird. Bei Redaktionsschluss (31.05) laufen gerade in Leipzig und Dresden die Playoffs der Herren und Damen, für die sich die besten Mannschaften Nord-, Süd-, Ost- und Westligen qualifiziert haben. Vom 14.-15. Juni findet in München die Deutsche Meisterschaft statt, gefolgt von der Weltmeisterschaft in Denver, die am 10. Juli startet.

sich in der vergangenen Saison einige Bonner in einer Spielgemeinschaft mit der 2. Kölner Mannschaft in der 2. Bundesliga West tummelten. Die Mannschaft blieb die Rückrunde komplett ungeschlagen und landete am Ende auf einem guten 2. Platz.

Lacrosse entwickelt sich nicht nur in den USA explosiv weiter, sondern auch in Deutschland. Lacrosse-Vereine und Unisport-Kurse sprießen in den letzten Jahren regelrecht aus dem Boden. Dabei hakt es allerdings meistens vor allem an mangelndem Überbau und Connections, die neue Sportarten natürlich nicht einfach so mitbringen. Lacrosse steckt also noch ein wenig in den Kinderschuhen in Deutschland.

Lacrosse bei den SSF Bonn

Wir freuen uns über jede Anfrage für Schulaktionen, Sportfeste oder Ähnliches, Hinweise für Trainingsmöglichkeiten (insbesondere Hallenzeiten im Winter) und dringend über eine Idee, wie wir unsere 1,8 m x 1,8 m großen Tore so unterbringen können, dass wir sie nicht jedes Mal aus dem Stadion zur Werferwiese und zurück schleppen müssen.

Kommt einfach vorbei und probiert Lacrosse aus! Weitere Infos zu Lacrosse bei den SSF Bonn gibt es unter <http://lacrosse.ssfbonn.de>, bei Max Hürter via Mail an lacrosse.herren@ssfbonn.de oder sucht bei Facebook einfach mal nach den Bonn Lions Lacrosse. Infos zu Lacrosse in Deutschland, zur DM und Leihschlägern gibt es unter www.dlaxv.de (Deutscher Lacrosse Verband).

Max Hürter



Osnabrück Rookie Turnier 2013 – ein Bonner mit Ball und einem Dortmunder Spieler auf den Fersen (Foto: Christina Baars)

dadurch in Bonn eine bessere Basis bieten zu können.

Lacrosse – der kleine Bruder des Krieges

Die Ursprünge von Lacrosse finden sich bei den Indianern der Ostküste der USA und Kanada: „Baggataway“ – Kriegsvorbereitung, Konfliktlösung zwischen verschiedenen Stämmen oder Amüsement für die Götter. Die Ursprünge von Lacrosse liegen in einem Spiel, dessen Feld sich oft über mehrere Kilometer erstreckte und bei dem es nicht grade zimperlich zugeht.

Das Runde muss ins Eckige

Das Prinzip ist geblieben. Ein Hartgummi-Ball wird mit einem Netzschläger („Stick“) getragen oder gepasst und muss in das gegnerische Tor (ähnlich wie beim Eishockey eingerückt) geschossen werden. Um das zu verhindern, darf die verteidigende Mannschaft dem Ballträger den Ball aus seinem Stick schlagen bzw. beim Herren-Lacrosse auch mit Bodychecks arbeiten. Bei den Herren sind wegen dem erhöhten physischen Kontakt Helm und Handschuhe

erst nach Beendigung der Schullaufbahn mit Lacrosse, häufig durch Unisport. Vorkenntnisse sind, wenn überhaupt vorhanden, durch Austauschsemester in den USA erworben. Gerade bei Schulaktionen, wie an der Realschule in Beuel, erweist sich das als Vorteil: Jeder fängt bei null an. Den typischen Lacrosse-Spieler gibt es nicht, denn fast jeder probiert verschiedene



Osnabrück Rookie Turnier 2013 – Anstoss beim Lacrosse („Face-off“, Foto: Christina Baars)

Positionen aus, bis er seine Vorlieben gefunden hat. Die Jugendarbeit nimmt in Deutschland gerade or-

Wir starten etwas kleiner und treten Ende Juni auf unserem 4. Amateur-Turnier in Osnabrück an, nachdem

Erfolgreich wie nie zuvor – 5 Mannschaften steigen auf

Sensationell erfolgreich waren unsere Teams in der gerade zu Ende gegangenen Saison. Endlich konnten wir die Früchte unserer jahrelangen Jugendarbeit ernten. Nicht nur 3 Herren-Mannschaften schafften den Sprung in die höhere Spielklasse, sondern auch unsere beiden Schüler-A-Mannschaften. Doch lassen wir die Spieler mal selbst zu Wort kommen.

1. Herrenmannschaft

Nachdem wir die Rückserie ohne Punktverlust absolviert hatten, konnten wir noch den 2. Platz und somit die Relegation erreichen. Zunächst mussten wir gegen den TTC Aggertal spielen. Wir starteten gut in die Doppel mit 2:1. Michael Himel und Christian Hacker sowie Jan Gilge und

Kushale Fernando konnten ihre Doppel gewinnen, Benny Ho und Ralf Dick mussten sich knapp im 5. Satz geschlagen geben.

Im oberen Paarkreuz konnte sich Ho wiederum im 5. gegen Ortega durchsetzen, Dick wie im Doppel in 5 Sätzen gegen Wachall. Darauf folgte im mittleren Paarkreuz Nullrunde Teil 1. Himel und Hacker verloren jeweils in 3 bzw. 4 Sätzen. Im Anschluss konnten Fernando und Gilge unten ihre beiden Einzel gewinnen.

Die 2. Runde begann mit einem Sieg von Ho und einer Niederlage von Dick, darauf folgte im mittleren Paarkreuz Nullrunde Teil 2, wobei auch Himel und Hacker jetzt das Vergnügen hatten, die maximale Satzanzahl zu erleben. Wer bis jetzt mitgezählt hat, der weiß, dass es dann 6:7 stand. Mit dem Rücken zur Wand konnte Gilge mit seinem Gegner in 5 Sätzen langen Prozess machen. Fernando hingegen verlor in 4 Sätzen. 7:8. Im Doppel konnten dann Himel/Hacker mit der Souveränität des Vizekreismeisters das Unentschieden retten. Im 2. Spiel mussten wir gegen den SV Ennert antreten. Ennert hatte nach unserem 1. Spiel gegen den TTC Aggertal klar mit 9:4 gewonnen. Um Zweiter zu werden, mussten wir also mehr als 4 Punkte holen, um Erster zu werden, „nur“ gewinnen. Wieder starteten wir mit guten Doppeln in die Partie, nur Gilge/Fernando verloren knapp im 5. Satz. Doch Ennert konnte schon im oberen Paarkreuz in Führung gehen, da Abel gegen Dick und Reuter gegen Ho in 2 sehr guten Spielen die Punkte holten. Danach konnte Hacker sich in 5



Tim Fix aus der 2. Herrenmannschaft freut sich (Foto: Thomas Glagow)

Sätzen gegen Weingart durchsetzen und Himel verlor in 3 Sätzen gegen Khojasteh. Zwischenstand 4:3. Die Chance auf den Sieg war immer noch da.

Beide Spiele im unteren Paarkreuz gingen wieder in wie vielen Sätzen wohl knapp verloren? In 5. Damit stand es bereits 3:6, aber wir brauchten immer noch 2 Punkte, um am Ende vor Aggertal zu stehen. Dick verlor knapp, Ho konnte aber 3:1 gewinnen. Wieder in der Mitte unterlag Himel knapp 2:3, Hacker konnte sich allerdings durchsetzen und sicherte damit den wichtigen 5. Punkt. Befreit aufspielend gewann Gilge gegen Schöps, Fernando musste sich wie Gilge zuvor Sommerfeldt geschlagen geben. 6:9.

Mit unserem erreichten 2. Platz sollten wir eigentlich mit den anderen Zweiten um weitere 2 Plätze spielen, wurden dann aber einen Tag vorher erlöst, da noch jemand zurückgezogen hatte. Aufstieg in die Bezirksliga!

Christian Hacker

2. Herrenmannschaft

Auch die 2. Herren-Mannschaft hatte sich in der 1. Kreisklasse Platz 2 gesichert. In Hin- und Rückspiel wurde gegen den TTC Fritzdorf 3 der Aufsteiger ausgespielt. In Fritzdorf konnten wir besonders in den Doppeln glänzen und gingen 3:0 in Führung. Im oberen Paarkreuz war nur Tim Fix einmal erfolgreich. Gut das unsere Mitte 3 Zähler einheimste.



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



Die 3. Herrenmannschaft (v. l.): Foto von links: Udo Knipp, Christoph Mertens, Christoph Nussbaum, Johannes Küsel, Björn Becker und Simon Tewes (Foto: Christoph Nussbaum)

Insbesondere glänzte der nervenstarke Johannes Knopp. Unten gingen wir leider komplett leer aus, sodass wir letztlich froh waren, dass Marco Bell/Johannes Knopp nach 0:2-Satzrückstand das Schlussspiel noch mit 13:11 im Entscheidungssatz gewinnen konnten und somit das 8:8-Unentschieden sicherten.

Im Rückspiel hatten wir anfangs das Glück auf unserer Seite, als wir 2 Doppel mit 12:10 im 5. Satz gewannen. Diesmal war unsere Spitze präsenter. Tim Fix holte einen Punkt und Marco Bell gewann beide Einzel. Johannes Knopp wiederholte in der Mitte seine beiden Erfolge aus dem Hinspiel. Da auch Simon Tewes und Robin Schwindt 2 Zähler einfahren konnten, stand der 9:3-Erfolg fest und der Aufstieg in die Kreisliga konnte bejubelt werden.

Jörg Brinkmann

3. Herrenmannschaft

Noch besser machte es die 3. Herren-Mannschaft. In der 2. Kreisklasse kam es im vorletzten Spiel gegen den SV Oedekoven zum entscheidenden Spiel. Wir konnten diesmal mit unserer Top-Aufstellung auflaufen und waren bereit zum Aufstiegskampf. Schon zu Anfang wurde jedoch klar, es könnte schwer werden. Denn nach den Doppeln stand es 1:2 gegen uns. Simon Tewes/Benjamin Fürstenberg unterlagen im Doppel knapp 2:3 und auch Christoph Mertens/Johannes Küsel gaben ihr Doppel mit 0:3 ab. Nur Udo Knipp/Björn Becker errangen nach einem 0:2-Rückstand einen hart umkämpften 3:2-Sieg.

Im Einzel siegten Fürstenberg, Tewes und Mertens klar 3:0 und brachten uns damit wieder mit 4:2 in Führung. Knipp musste sich in seinem Einzel nach 2:0-Führung doch noch durch den 5. Satz kämpfen und holte dann mit einem 3:2-Sieg den 5. Punkt für uns. Becker hin-

gegen musste sich wohl erst noch wach spielen. Nach einem 0:2-Rückstand fand er ins Spiel zurück und gewann 3:2. Dann kam Küsel an den Tisch und machte eines seiner stärksten Spiele der Saison. In den ersten beiden Sätzen schaute er mit 9:11 und 2:11 dem Ball hinterher. Doch danach kämpfte er sich an den Ausgleich ran und holte auch noch den letzten Satz mit 11:6. Es stand



Von links: Tobias Schroers, Luis Strehl, Jari Suppert und Lennart Burgunder
(Foto: Jörg Brinkmann)

7:2 für uns. Fürstenberg und Tewes erzielten nun mit recht klaren Spielen die Punkte 8 und 9 – 9:2. Der Aufstieg in die 1. Kreisklasse war perfekt und wurde bis spät in die Nacht gefeiert.

Christoph Nussbaum

Jugendmannschaften

Dank einer geschlossenen Mannschaftsleistung konnte unsere 1. Jugend-Mannschaft in einem spannenden Schlussspiel noch mit 16:20 Punkten den Klassenerhalt in der Jungen-Verbandsliga, der höchsten Jugendspielklasse, sichern. Ausschlaggebend waren die Siege gegen TuRa Oberdrees (8:4), TTC Wenden (8:1) und TTC RG Porz (8:1) in den letzten Spielen, da der direkte Konkurrent TTC Indeland Jülich 2 leer ausging und somit noch abgefangen werden konnte. Herzlichen Glückwunsch an Benjamin Ho, Michael Himel,

Kushale Fernando, Johannes Knopp und Marco Bell, die somit auch in der kommenden Saison erstklassig sein werden.

Auch die Jugend konnte in der Kreisliga den Klassenerhalt sichern. Dies war insbesondere der herausragenden Leistung von Daniel Kostjunin zu verdanken, der in 21 Spielen ungeschlagen blieb.

Jörg Brinkmann

Schüler-A-Mannschaften

Die 1. Schüler-A-Mannschaft hatte nach der Rückrunde einen sehr guten 2. Platz in der Schüler-Kreisliga belegt, punktgleich mit dem Tabellenersten, aber leider 2 Spiele schlechter. Es hätte auch der 1. Platz sein können, aber beim Spiel gegen FC Pech 2 fehlte Tobias Schroers. Daher gelang nur ein knapper Sieg und wir mussten in der Relegation um den Aufstieg in die Bezirksliga spielen.

Am 03. Mai spielten wir in Köln. Die anderen beiden Mannschaften 1. FC Köln und VfL Kommern hatten sich im ersten Spiel 7:7 getrennt. Gegen VfL Kommern gewannen wir anschließend 8:5. Matchwinner war Lennart Burgunder mit 3 Einzelsiegen, 2 Punkte kamen von Luis Strehl, je einer von Jari Suppert und Fynn Stichling und den beiden im Doppel. Abschließend besiegten wir den 1. FC Köln klar mit 8:0

und wurden Erster der Relegationsgruppe.

In der nächsten Runde am 17. Mai spielten wir gegen den Ersten der anderen Gruppe, HSG Siebengebirge-Thomasberg. Wenn wir hier gewinnen würden, könnten wir in die Bezirksliga aufsteigen. Nach dem 1:1 nach den Doppeln blieb es lange spannend. Doch an diesem Tag hatten wir 2 Matchwinner. Luis Strehl blieb ungeschlagen (3 Siege) und gewann sogar gegen die im letzten Jahr ungeschlagene Nummer 1 des Gegners. Tobias Schroers war nervenstark und siegte nach 2 gewonnenen Spielen beim Stand von 6:7 auch das letzte gegen die gegnerische Nummer 2. Somit stand es 7:7. Burgunder und Suppert hatten zwar keinen Einzelsieg, aber so viele Sätze gesichert, dass es am Ende 28:27 Sätze für uns stand. Wir sind also in der Bezirksliga!

Etwas besser hatten es bereits unsere 2. Schüler-A-Mannschaft gemacht in der Aufstellung Fynn Stichling, Max Breuer, Bennet Kimmig und Marcus Böhmer. Sie schafften am letzten Spieltag der Spielrunde den Sprung auf den 1. Platz und erreichten somit den direkten Aufstieg in die 1. Kreisklasse.

Lennart Burgunder

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

Viele Erfolge, Medaillen und Erfahrungen für Nachwuchsjudoka

Deutsche Einzelmeisterschaft, bundesoffenes Sichtungsturnier und Rheinland Open

Verteilt in 3 Bundesländern kämpften die Judoka der SSF Bonn an diesem Wochenende auf diversen Veranstaltungen und belegten auf der Deutschen Einzelmeisterschaft in Frankfurt an der Oder Platz 7, beim bundesoffenen Sichtungsturnier in Backnang die Ränge 5 und 7 sowie bei den Rheinland Open in Mönchengladbach die Plätze 1-3.

Deutsche Einzelmeisterschaft

Kaderathlet Maxime Junghänel musste nach Frankfurt a. d. Oder zur Deutschen Einzelmeisterschaft U21. Nach 2 gewonnenen Kämpfen traf er auf den späteren Meister Martin Setz. Zwar kämpfte Maxime an diesem Tag als bester Gegner gegen ihn, denn er verlor als einziger nur mit einer Yuko-Wertung, aber er musste dennoch in die Trostrunde. Ob es an der Enttäuschung lag oder etwas anderem, Maxime verlor nach nur 19 sek durch einen unerlaubten Griff ans Bein. Anstatt einer Medaille hieß es nun Platz 7 in der Gewichtsklasse -66 kg. Schade, jetzt war die Enttäuschung erst recht groß, denn es wäre durchaus mehr drin gewesen. Maxime konzentriert sich jetzt auf ein internationales Turnier in Bremen.

Bundesoffenes Turnier

Einige U15-Judoka wurden von den Bezirkstrainern zum bundesoffenen Sichtungsturnier nach Backnang eingeladen. Von den SSF-Bonn-Athleten gingen 2 Jungs und 3 Mädchen an den Start. Navid Jahangiri startete erstmals in der Gewichtsklasse -43 kg, konnte aber nur seinen 1. Kampf gewinnen und verlor danach 2 x.

Ben Hartmann (-55 kg) startete mit einem Freilos, gewann den nächsten Kampf

und musste nach einem verlorenen Kampf in die Trostrunde. Dort konnte er 1 x gewinnen und kam auf Rang 7.

Beste Starterin der SSF Bonn war Francesca Wolf (-48 kg). Nach 3 gewonnenen Kämpfen stand sie im Halbfinale. Leider unterlag sie und musste nun in der Trostrunde um Platz 3 kämpfen. Dort geriet sie in einen Haltegriff, aus dem es kein Entkommen mehr gab und gelangte somit am Ende auf den undankbaren 5. Platz.

Vereinskameradin Sophia Berg (-57 kg) unterlag zunächst, siegte in 2 Kämpfen in der Trostrunde und kam auf Rang 7.

Soraya Günther (-63 kg)

starteten mit Robert Rabe und Sebastian Berg zwar die einzigen U18-Judoka der SSF Bonn, dafür schlugen sie sich aber beachtlich. Robert Rabe stand nach 2 gewonnenen Kämpfen ob der geringen Teilnehmerzahl, aber eine Gewichtsklasse höher als sonst, im Finale. Vereinskamerad Sebastian (-55 kg) musste 3 Kämpfe gewinnen, um im Finale zu stehen. Während er nach 2:44 min mit Armhebel siegte, verlor Robert sein Finale nach 2:57 min vorzeitig.

Am nächsten Tag starteten 3 Kämpfer des jüngsten Jahrganges der U15. Jano Rübo kämpfte klasse und stand nach 3 Siegen im Finale, unterlag dort allerdings gegen

am 1. Tag mit Platz 1 (Navid Jahangiri -40 kg), 3 (Ben Hartmann, -55 kg), 5 (Daniel Schäfer, -43 kg) und 7 (Jano Rübo, -34 kg) Rang 4 in der Vereinswertung. Bei den Mädchen kam Soraya Günther (-63 kg) auf Rang 5 und Francesca Wolf (-48 kg) auf Rang 9.

Die beiden Starter auf dem Internationalen Turnier in Bremen, Maxime Junghänel (-66 kg) und Daniel Wegner (-81 kg) kamen leider über die Hauptrunde nicht hinaus.

Die Judoka der SSF Bonn bereiten sich nun auf das erste Aprilwochenende vor. Dann starten sie auf den internationalen Turnieren in Bottrop (w) und Duisburg (m) in der Altersklasse U16.

Judokas holen 3 internationale Medaillen

Drei SSF-Judokas waren besonders erfolgreich. Auf dem 17. Internationalen Thüringer Messe-Cup in Erfurt belegte Naima Günther (-63 kg) in der Altersklasse U16 einen hervorragenden 3. Platz. Soraya Günther (+55 kg, U13) holte sogar die Goldmedaille beim 22. Internationalen ega-Pokal in Erfurt. Daniel Schäfer (-40 kg) erreichte im internationalen Teilnehmerfeld Platz 2.

Bronze auf Thüringer Messe-Cup

Nachdem Naima Günther ihre Auftaktbegegnung gegen die Siegerin von dem IT Bottrop vorzeitig durch Haltegriff verloren hatte, steigerte sie sich von Kampf zu Kampf. Nach 3 Siegen stand sie im kleinen Finale und ließ nichts anbrennen. Zuerst warf sie ihre Gegnerin nach hinten und bekam eine Wazari-Wertung. Im Anschluss warf sie sie mit einer spektakulären Aushebetechnik nach vorne und bekam die ersehnte Ippon-Wertung – Bronze für Naima.

Ihre beiden Vereinskameraden Sebastian Berg und



Francesca Wolf, Ben Hartmann, Navid Jahangiri, Daniel Wegner (v. l. n. r., Foto: Yamina Bouchibane)

gewann und verlor dann gegen die spätere Dritte. In der Trostrunde unterlag sie im Golden Score mit einer Strafe knapp gegen die ebenfalls spätere Dritte.

Während alle SSF-Mädchen im nächsten Jahr noch einmal starten dürfen, war es für die beiden Jungs das letzte Mal, da sie zum ältesten Jahrgang gehören. Aber auch die U15-Judoka mussten am kommenden Wochenende wieder auf die Matte in Essen auf einem landesoffenen Turnier.

Rheinland Open

Der 3. Kampfschauplatz waren die Rheinland Open in Mönchengladbach. Dort

den älteren Silas Dörner. Daniel Schäfer konnte seinen 1. Kampf gewinnen und stand ob der geringen Teilnehmerzahl nach einem verlorenen Kampf im Kampf um Platz 3, den er nach 1:19 min gewann. Briag Vanderschaeghe (-40 kg) blieb noch ohne Medaille.

Navid Jahangiri gewinnt LOT Essen – Starter bei internationalem Turnier kommen nur bis Hauptrunde

Beim landesoffenen Turnier der Altersklasse U15 belegten am die männlichen Judoka der SSF Bonn

Ben Hartmann, beide Gewichtsklasse -55 kg, verloren ebenfalls ihre Auftaktkämpfe. Weil aber ihre Gegner nicht das Poolfinale erreichten, waren beide ausgeschieden.

Gold und Silber bei ega-Pokal

Am nächsten Tag fand zum 22. Mal der internationale ega-Pokal in Erfurt statt. In der Altersklasse U13 erkämpfte sich Soraya Günther die Goldmedaille, nachdem sie im letzten Jahr schon Bronze holen konnte.

Vereinskamerad Daniel Schäfer stand nach 4 Siegen ebenfalls im Finale der Gewichtsklasse -40 kg. Beim Versuch, eine Strafe auszugleichen, lief er seinem Gegner in einen Wurf, der bewertet wurde und nicht aufholbar war. Jedoch ist der 2. Platz in einem internationalen Teilnehmerfeld eine sehr gute Platzierung.

Anastasia Borowski, Briag Vanderschaeghe und Tom Hartmann kamen noch auf Rang 9. Elgin Vanderschaeghe erging es wie ihren Kameraden am Vortag. Alle SSF-StarterInnen kämpften ein Wochenende später um die Qualifikation zur Bezirkseinzelsmeisterschaft der U15.

Kreismeisterschaft, Rhein-Ruhr-Pokal und 2. Bundesliga

Judoka der SSF Bonn waren mit 7 Goldmedaillen bei den Kreismeisterschaften, Bronzemedaillen beim Rhein-Ruhr-Pokal und einem Einsatz in der 2. Bundesliga der Herren sehr erfolgreich.

7 neue Kreismeister

Am 17. Mai fanden die Judo-Kreismeisterschaften der Altersklassen U12 (2003-2005) und U15 (2000-2002) in Bad Honnef statt. Die ersten 3 jeder Gewichtsklasse qualifizierten sich für die Bezirksmeisterschaften am 24/25. Mai in Swistal Heimerzheim.



Die männliche U12 bei den Bezirksmeisterschaften (Foto: Yamina Bouchibane)

Die Ausbeute konnte sich sehen lassen: Es hatten sich 7 Gold-, 5 Silber- und 6 Bronzemedaillen angesammelt.

Das sind 18 Qualifizierte für die Bezirkseinzelsmeisterschaften für die SSF Bonn. Nur die größeren Vereine JC Hennef (19) und 1. BJC (21) hatten geringfügig mehr Medaillen. Die meisten Goldmedaillen räumte der JC Hennef (10) ab gefolgt von den SSF Bonn (7) und 1. BJC (5).

Für die SSF Bonn starteten:

U12:

- 1. Platz: Anastasia Borowski, Tom Hartmann
- 2. Platz: Elgin Vanderschaeghe, Mathis Schultheiß, Jassin Ouertani, Jan Wallhäußer
- 3. Platz: Jan Kumin, Tobias Mitschein, Jothin Bröhl, Salem Ouertani
- 5. Platz: Nouri Günther, Taha El Kuasma
- 7. Platz: Daniel Pesch
- 9. Platz: Johnny Jia Li, Hagen Boothe, Christian Göllner

U15:

- 1. Platz: Francesca Wolf, Soraya Günther, Jano Rübo, Navid Jahangiri, Ben Hartmann
- 2. Platz: Oussama El Ghaoui
- 3. Platz: Leandra Pantel, Briag Vanderschaeghe

Rhein-Ruhr-Pokal

Beim landesoffenen Turnier in Duisburg erkämpfte sich Lisa Wallhäußer in der Altersklasse U18 (-52 kg) den 3. Platz. Ihre Vereinskameradin Cara Junghänel (-63 kg) erreichte Rang 5.

2. Bundesliga Männer

Der für die 2. Bundesliga Startende Maxime Junghänel gewann seine beiden Kämpfe für die Hertha Wahlheim gegen den unmittelbaren Tabellenkonkurrenten 1. JC Mönchengladbach. Die Bundesligabegegnung endete 7:7 und somit bleibt Hertha Wahlheim gefolgt von Mönchengladbach an der Tabellenspitze.

Grandioses Ergebnis bei Bezirksmeisterschaften

Am 24. Mai fanden die Bezirks-/Qualifikationsmeisterschaften der Altersklasse U15 in Swistal-Heimerzheim und tags darauf die Bezirksmeisterschaften der U12 statt. Die Judoka der SSF Bonn beendeten die Bezirkseinzelsmeisterschaften (BEM) mit 6 x Gold, 2 x Silber, 4 x Bronze sowie 1 x Platz 5 und 7.

Damit sind, bis auf einen Starter, alle U15-Teilnehmer für die Westdeutsche Einzelsmeisterschaft qualifiziert. Soraya Günther gelang als Einziger des jüngsten Jahrgangs 2002 der Gewinn des Bezirksmeisterinnen-Titels.

Jano Rübo, ebenfalls jüngster Jahrgang, erkämpfte sich den Vizetitel. Die beiden Ältesten, Navid Jahangiri (-43 kg) und Ben Hartmann (-55 kg), setzten sich souverän durch und gewannen die Titel in ihren Gewichtsklassen. Die mittleren Jahrgänge, Francesca Wolf (-48 kg) und Leandra Pantel (-52 kg) konnten mit der Bronzemedaille in der Tasche nach Hause fahren. Briag Vanderschaeghe kämpfte als Einziger des jüngsten Jahrgangs in seiner Gewichtsklasse -43 kg und kam auf Rang 7. Von

den 38 teilnehmenden Vereinen erreichte nur der JC Hennef einen Titel mehr als die SSF Bonn.

Am nächsten Tag fanden am selben Ort die Bezirkseinzelsmeisterschaften der U12 statt. Für diese Altersklasse gibt es keine weitere Qualifikation und somit ist dies das höchste Turnier. 10 Judoka der SSF Bonn hatten sich über die Kreismeisterschaft für die BEM qualifiziert: 3 des jüngsten Jahrganges, 3 des mittleren und 4 des ältesten. Auch hier stellten die SSF 4 Finalisten und 2 Drittplatzierte.

Jan Kumuini (-37 kg), jüngster Jahrgang, erreichte auf seinem 4. Turnier einen hervorragenden 3. Platz. In der gleichen Gewichtsklasse erkämpfte sich sein Vereinskamerad Tobias Mitschein den Vizetitel. Anastasia Borowski (-30 kg) sowie Tom Hartmann (-50 kg) wurden Bezirksmeister, wobei Tom alle Kämpfe vorzeitig gewann. Auch Elgin Vanderschaeghe darf sich nun Vizebezirksmeisterin in der Gewichtsklasse -44 kg nennen. Salem Ouertani (+55 kg) gewann auf seinem 2. Turnier seine 2. Bronzemedaille. Jan Wallhäußer (-34 kg) verlor durch eine Unaufmerksamkeit trotz Führung 3 Sekunden vor Schluss und im Kampf um Platz 3 war dann die Luft raus. Rang 5 hieß es für ihn.

Yamina Bouchibane

Volleyballer greifen jetzt in Dritter Liga doppelt an

Haben Sie im letzten Jahr eigentlich einmal ein Spiel der SSF-Fortuna-Volleyballerinnen und -Volleyballer live in der Halle miterlebt? Zur neuen Saison, die am 4. Oktober beginnt, sollten Sie einmal den Weg in die Hardtberghalle finden. Denn dort wird hochspannender Leistungssport geboten. In der neuen Saison 2014/15 treten sowohl die Damen als auch die Herren der SSF Fortuna Bonn in der Dritten Liga West an, und sie haben sich erneut viel vorgenommen.

Herren und Damen in Dritter Liga

Die Herren müssen sich nach ihrem Durchmarsch in der Regionalliga und dem hochverdienten Meistertitel nun in der Dritten Liga beweisen. Dort wollen sie mit neuem Trainer, Ex-Nationalspieler Ilja Wiederschein, und der Euphorie des Aufstiegsjahrs nun weiter für Furore sorgen.

Die Damen blicken bereits auf ihre 2. Saison in der Drit-

ten Liga zurück, die sie auf Platz 4 beendeten. Diesen schönen Erfolg wollen sie in der neuen Saison mit einem Platz auf dem Treppchen toppen.

Rückblick Damen

Alles andere als gut verlief der Saisonstart im Herbst 2013 für die Drittliga-Frauen der SSF Fortuna. Denn es setzte gleich zu Saisonbeginn 3 derbe Niederlagen. Erst eine Umstellung des Systems, aber auch ein weiter-

hin akribisches Training führten im 4. Match dann doch zum ersehnten Sieg.

Daraus entwickelte sich sogar eine kleine Siegesserie – vor allem auch mit starken Auswärtsauftritten –, sodass man die Bonnerinnen nun schon als „Auswärtsschreck“ titulierte.

Am Ende der Saison mussten sich die SSF-Fortuna-Frauen nur noch 2 weiteren Mannschaften geschlagen geben: dem SV Bad Laer

und dem TV Cloppenburg, der mit nur einem Punkt mehr auf dem Punktekonto vor den SSF den 3. Platz in der Tabelle belegte.

Schlussendlich bewertet Trainer Bernd Werscheck das zurückliegende Volleyballjahr aber positiv:

„Es hat Spaß gemacht. Nach dem 6. Platz in der vorherigen Saison haben wir uns auf den 4. Platz verbessert. Alle Spiele, die wir gewinnen konnten, haben wir auch für uns entschieden. Höhepunkt einer sehr guten Saison war mit Sicherheit die knappe 2:3-Niederlage beim Aufsteiger in die 2. Bundesliga, Marmagen-Nettersheim. Insgesamt ein guter 4. Platz hinter den Teams aus Marmagen-Nettersheim, Bad Laer und Cloppenburg, die einfach noch etwas besser waren als wir.“

Rückblick Herren

Die SSF-Fortuna-Herren spielten bis auf wenige Ausnahmen eine perfekte Saison.



Die Volleyball-Damen (Foto: Mario Scholz, www.mariofotos.de)

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

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

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

JF.CARTHAUS
Papier und Schreibkultur

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

Ab dem 1. Spieltag hielten die SSFler um Coach Ulli Pohlmann den Spitzenplatz 1 und bauten den Vorsprung vor den Verfolgern von Spieltag zu Spieltag aus. Thiemo Schnorr und Sebastian Voss fügten sich schnell ins Team ein und Moritz Reinhardt rückte erfolgreich auf die Außenposition. So lautete die Bilanz nach den ersten 5 Spielen 15:0 Sätze und damit 15 Punkte.

Erst am 6. Spieltag folgte der 1. Satzverlust und am 7. Spieltag die 1. Niederlage. Die Niederlage änderte jedoch nichts an der Spitzenposition und motivierte die Spieler um Kapitän Benjamin Rink, noch mehr an sich und der Mannschaftstaktik zu arbeiten. Vielleicht war es die von Trainer Ulli Pohlmann verordnete stetige Rotation der Aufstellungen und die damit einhergehende unvorhersehbare Spielweise der Bonner, die die Gegner zur Verzweiflung trieben. Denn es folgte eine Siegesserie von sage und schreibe 10 Spielen, die erst gegen die Freunde und Kooperationspartner aus Mondorf mit einem denkbar knappen 2:3 ein Ende nahm.

Der Meistertitel stand zu diesem Zeitpunkt bereits fest – damit war man noch früher im Jahr als die „Über-Bayern“ Meister. Belohnt wurde die Leistung des Teams auch durch die zweimalige Nominierung von Kapitän Benni Rink zum Sportler des Monats in Bonn durch den General-Anzeiger.

Der zufriedene Trainer Ulli Pohlmann resümiert nach der Saison: „Mir hat es unglaublich viel Spaß gemacht, dieses leistungshungrige Team zu trainieren. Der Meistertitel ist sicherlich kein Zufallsprodukt: Die Spieler waren schon in den letzten Jahren top. Diese Saison sind wir jedoch als Mannschaft aufgetreten, haben als Mannschaft Spiele verloren, gewonnen und letztendlich den Meistertitel geholt“.

Ausblick

Trotz des kontinuierlichen Aufwärtstrends beider Mannschaften gehen mit dem Ende einer Saison auch immer Veränderungen einher.

Bei den Damen verlässt das Trainergespann Bernd Werscheck und Frank Görlach das Team. Und einige Spielerinnen zieht es in die weite Welt: Lea Jaklen studiert für ein Semester im Ausland, Anna Noack geht ebenfalls



Drückduell am Netz (Foto: Svenja Häger)

für ein Jahr ins Ausland und auch Mara von Heydebrand liebäugelt mit einem weiteren Auslandsaufenthalt. Youngster Lilly Werscheck ergreift just die Chance, das Volleyballinternat in Stuttgart zu besuchen.

Als „Neuzugang“ begrüßen die Bonnerinnen Lena Maasewerd wieder in ihrer Mitte, die vor ihrer Zeit beim TSV Bayer Leverkusen lange Zeit für die SSF aufschlug. Mit der Trainerfrage beschäftigen sich die Mannschaftenverantwortlichen aktuell noch. Gespräche mit potenziellen Kandidaten werden geführt und Probetrainings sind bereits terminiert.

Die Herren haben sich ebenfalls von ihrem Trainer Ulli Pohlmann verabschiedet, der aus privaten Gründen das Traineramt niederlegte, aber als Koordinator für die Leistungssportförderung im Männerbereich weiter mit im SSF-Team bleibt.

Der neue Trainer Ilja Wiederschein blickt auf eine lange und erfolgreiche Karriere als Spieler zurück und startet nun in Bonn seine Trainerlaufbahn. Im Jahr 2000 gewann er mit dem SCC Berlin den DVV-Pokal. Dann wechselte er zum VfB Friedrichshafen, holte dort 2002 das Double und 2003 und 2004 erneut den DVV-Pokal. Er spielte bei der EM in Deutschland mit der Nationalmannschaft und erreichte Platz 7. 2004 wechselte er zu evivo dū-

ren, wo er 3 x Deutscher Vizemeister wurde und 2010 seine Karriere beendete.

Im Spielerkader gibt es keine größeren Veränderungen. Leider verlässt Mittelblocker Alexander Sellmayer das Team und wird nun nächste Saison wohl unser Gegner beim dortigen USC sein.

Der Rest des Kaders geht geschlossen in die Dritte Liga, wird nur hier und da mit Jugendspielern aus der erfolgreichen SSF-Jugend und einzelnen Neuzugängen verstärkt, um für das Niveau in der Dritten Liga gewappnet zu sein. Gespräche mit Kandidaten laufen.

Aktuelle Informationen zu beiden Mannschaften erhält man jederzeit auf www.bonnvolley.de.

Organisation

Vor allem abseits des Spielfelds steht den Mitwirkenden noch viel Arbeit bevor: Die

Organisation der Heimspieltage wird durch die Meldung zweier Mannschaften in der Dritten Liga vor neue Herausforderungen gestellt. Ohne eine funktionierende Vereinsarbeit und viel ehrenamtliches Engagement ist dies nicht zu stemmen. Die Mannschaften wollen neben den eigenen Jugendteams gerne allen volleyballinteressierten Jugendlichen die Chance bieten, durch die Aktivität als Ballroller hautnah am Spielfeldrand dabei zu sein. Natürlich gibt es dafür nicht nur freien Eintritt zu allen Spielen, sondern auch die ein oder andere Überraschung. Bei Interesse, bitte eine Mail schreiben an dritteliga@bonnvolley.de.

Sponsorensuche

Die Sponsorensuche ist bereits im vollen Gange. Werbung, Auswärtsfahrten und Lizenzen etc. müssen finanziert werden. Wer sich hier beteiligen kann und möchte, ist ebenfalls herzlich eingeladen, Kontakt mit uns über die o. g. E-Mail-Adresse aufzunehmen.

Zusätzliche Events

Des Weiteren werden an Heimspieltagen der Damen und Herren „Volleyballevents“ mit zusätzlichen Aktionen geplant, die dem Bonner Volleyball mehr Resonanz verschaffen sollen. Alle Sportinteressierten sind herzlich eingeladen, diese Events live mitzuerleben.

Drittliga-Vorfreude

Alle Beteiligten fiebern den sportlich anspruchsvollen Begegnungen der Dritten Liga entgegen und würden sich natürlich auch über Fans aus anderen SSF-Abteilungen unter den Zuschauern freuen, um so zur Vernetzung innerhalb des Vereins beizutragen.

Moritz Reinhardt
und Sarah Funk

Dragons schaffen Aufstieg in 1. Bundesliga



Große Freude über den Aufstieg in die 1. Bundesliga
(Foto: Dietmar E.-Merdian)

Die harte Arbeit der letzten Jahre zahlt sich endlich aus. Bonns Floorballer kehren nach 3 Jahren in der Zweitklassigkeit wieder zurück in die 1. Bundesliga.

Etwas andere Ausgangslage

Vor der Saison war von Aufstieg noch keine Rede: „In der Liga wollen wir wieder die Playoffs erreichen, aber gleichzeitig auch den Nachwuchsspielern so viel Einsatzzeit wie möglich geben“. Mit dem Wegfall einiger Stammkräfte und der Verjüngung der Mannschaft durch viele U17-Talente war vor der Saison kaum abzusehen, wie sich die Mannschaft in der 2. Bundesliga schlagen würde.

Traumstart in die Saison

Doch die Bonner starteten äußerst erfolgreich in die Saison mit 4 Siegen aus 5 Spielen. Lediglich die SG Mittelnkirchen/Stade konnte die Dragons bezwingen. Nach kurzer Spielpause ging es mit klaren Siegen gegen Müns-

ter und Frankfurt weiter und auch die Rivalen aus Dümpfen sahen gegen die Bonner kein Land.

Auch im Pokal starteten die Drachen erhofft gut. Mit einem 6:1-Sieg gegen den Regionalligisten aus Holzbüttgen und einem 11:2 gegen Leipzig II qualifizierten sich die Bonner mühelos fürs Achtelfinale. Dort hatte der Ligakonkurrent aus Butzbach keine Chance. Im Viertelfinale trafen die Bundesstädter auf den Bundesligisten aus Lilienthal. Nachdem die Bonner im letzten Jahr bereits im Final4 standen und auf ihrem Weg dorthin sogar Rekordmeister Weißenfels aus dem Wettbewerb warfen, waren die Lilientaler also vorgewarnt. Genützt hat es ihnen jedoch nichts. In einem spektakulären Spiel mit vielen Führungswechseln und Toren bewiesen die Dragons erneut, dass sie das Zeug für Liga 1 haben und siegten mit 11:8. Damit qualifizierten sich die Dragons zum 2. Mal in Folge für das Final4.

Rückrunde nach Maß

Nach erfolgreicher Hinrunde mit nur einer einzigen Niederlage aus 8 Spielen war jetzt auch dem Letzten klar, dass die Verjüngung des Kaders die Mannschaft sogar bereichert hatte. Die Youngsters mischten in der Bundesliga fröhlich mit und so konnten die Dragons in der Rückrunde sogar noch einmal nachlegen. Zwei knappen Siegen gegen Dümpfen und Schenefeld folgten klare Spiele gegen Bremen und die SG Mittelnkirchen/Stade. Den einzigen kleinen Patzer leisteten sich die Bonner gegen Münster, gelang der Sieg gegen das Tabellenschlusslicht doch erst in der Verlängerung. Gegen Neuwittenbek gewannen die Dragons wieder deutlich mit 11:5.

Kurz vor Saisonende ging es für die Bonner dann noch zum Pokal-Finalwochenende auf die Insel Föhr. Im Halbfinale warteten erneut die Devils aus Wernigerode. Wie schon im letzten Jahr mussten sich die Dragons nach Führung in der Verlängerung geschlagen geben.

Allerdings schien die bittere Niederlage im Pokalhalbfinale noch einmal zusätzliche Energie für die Liga freigesetzt zu haben. Mit 5:1 gegen Butzbach und 13:5 gegen Frankfurt machten die Bonner Tabellenplatz 1 klar und unterstrichen noch einmal eindrucksvoll ihre Aufstiegsambitionen.

Playoffs mit Bilderbuchfinale

Die Halbfinalgegner in den Playoffs waren, wie im Vor-

jahr, die Saalebiber aus Halle. Einem knappen und hart umkämpften 6:4-Sieg in Halle folgte ein überragendes 10:2 im Bonner Sportpark Nord. Damit waren die Bonner jetzt schon mit einem Fuß in der 1. Bundesliga, denn: Der Playoffsieger qualifiziert sich direkt für Liga 1 und der Zweitplatzierte hat die Chance, sich über die Relegation zu qualifizieren. Das klare Ziel lautete jetzt aber direkter Aufstieg.

Im Finale wartete der Erzrivale aus Dümpfen. Die Füchse hatten sich als Viertplatzierte der Liga für die Playoffs qualifiziert, weil Bremen und Mittelnkirchen/Stade auf die Chance auf den Aufstieg verzichteten. Doch was kann es Schöneres geben, als im Duell mit dem Erzrivalen den Aufstieg klarzumachen?

Wie schon gegen Halle tat sich Bonn in der 1. Begegnung schwer. Viele Führungswechsel und hitzige Zweikämpfe hielten die Partie lange offen. Am Ende siegten die Dragons dann denkbar knapp mit 5:4. Und genau wie im 2. Halbfinalspiel traten die Bonner auch im 2. Finalspiel wie ausgewechselt auf. Das Spiel hatte mehr Tempo, mehr Biss, mehr Leidenschaft. Die Dragons dominierten und gewannen am Ende hochverdient 7:0.

Bonn ist wieder erstklassig

Mit einer (fast) fehlerfreien Saison – 18 Siege, 1 Sieg in Verlängerung und 1 Niederlage – schaffen die Bonner damit nach 3 Jahren in Liga 2 den Wiederaufstieg in die 1. Floorball Bundesliga. Nun wartet viel Arbeit auf die junge Mannschaft, wenn sie der deutschen Floorballszene beweisen will, dass die starken Spiele gegen Erstliga-Urgesteine wie Weißenfels, Wernigerode und Lilienthal keine Ausnahmen waren. Bonn darf sich also schon jetzt auf erstklassigen Floorball im Sportpark Nord freuen.

Stefan Wyzujak

10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

Wenzelgasse Ecke Friedrichstr. 45 / 0228-98393-0 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 Umkleideäume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html.

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

Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis zum 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Anmeldeformulare für 2014 erhalten Sie bei den Übungsleitern, an der SSF-Infotheke und in den Fitnessräumen.

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

Preise

Einzelkarte:

- 6 € für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre
- 5 € für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre und für Kinder

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: 27.05.2014)

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
- 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 09.30 - 10.45 Uhr (neu!) Sportpark Nord
- Di 20.00 - 21.30 Uhr Sportpark Nord
- Mi 17.00 - 18.15 Uhr Ludwig-Erhard-Kolleg

Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

- Di 10.00 - 11.00 Uhr Seniorenheim Josefshöhe

Seniorengymnastik

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

- Mi 19.00 - 20.15 Uhr Sportpark Nord
- Do 19.30 - 21.00 Uhr Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po

- Mi 09.30 - 10.45 Uhr Bootshaus Beuel

Folgende Wasserangebote finden vom 01.06.-04.07.2014 ersatzweise in der Beueler Bütt statt, vom 04.-31.08.2014 im Frankenbad, jedoch zu anderen Zeiten

Wassergymnastik mit Power

- Do 19.00 - 20.00 Uhr Beueler Bütt

Aquajogging

- Mi 10.00 - 11.00 Uhr Beueler Bütt
- Do 10.00 - 11.00 Uhr Beueler Bütt
- Fr 10.45 - 11.45 Uhr (m. Musik) Beueler Bütt

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

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

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, Starttermin: 28.08.2014

- Do 09.15 - 10.45 Uhr
- Do 10.45 - 12.15 Uhr

Bauchtanz

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

- Mi 17.30 - 19.00 Uhr

Capoeira

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

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

Floorball (Unihockey)

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

- Anf. 4 - 10 J. Mi 15.30 - 17.00 Uhr
- 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

Funtional Training Kurs

Sportpark Nord, 10 E, 50 € f. Mitgl., 100 € f. Nichtmitgl. Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, 0228 - 676868, info@ssfbonn.de, Starttermine ab August 2014

- Fr 18.30 - 19.30 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 oder in 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

- 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

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: 26. August 2014

- Anf. Di u. Do 18.00 - 19.00 Uhr

Outdoor Fitness

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

- Di 18.30 - 19.30 Uhr

Schwimmkurse f. Erwachsene

Umfangreiches Angebot, Infos in der Geschäftsstelle

Schwimm- u. Wassergewöhnungskurse f. Kinder

Umfangreiches Angebot, Infos in der Geschäftsstelle

Ski – Kurse f. Erwachsene

Einstieg jederzeit möglich, f. Mitgl. der Skiabteilung kostenlos, f. Nichtmitgl. u. Mitgl. anderer Abteilungen 10er-Karte à 50 €. Infos bei Jürgen-Ludwig Block: 0228 - 690454, ski-abteilung-info@online.de

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

Sportabzeichen

Stadion im Sportpark Nord, ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches u. Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@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

- 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, Starttermin ab August 2014

- Mi 20.00 - 21.00 Uhr

für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.; Kurse f. Anf. u. Fortgeschr.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Till Winkelmann, Gustav Weis: badminton@ssfbonn.de

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, Tannenbusch-Gymnasium, Till-Eulenspiegel-Schule
Auskünfte: Anke Tölzer: 0228 - 5594118, 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, Kampfttraining, Fitness f. Jgdl. ab 16 J. u. Erw.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Maximilian Zawierucha: 0228 - 96209780, max.jujutsu@gmx.de

Kanu

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

Karate, Ken-Do

Angebot: Karate: Ki. ab 6 J., Jgdl., Erw.; Anfängerkurse (3 x jährl.) u. Trainingsgruppen
 Ken-Do: Jgdl. ab 14 J., Erw.
Trainingsstätten: Bertolt-Brecht-Gesamtschule, Freie Waldorfschule, Karlschule, Ludwig-Erhardt-Berufskolleg, Sportpark Nord
Auskünfte: Thomas Horchem (Karate): 0170 - 9275472, thomas@karate.ssfbonn.de
 Malte Karow (Kendo): 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

Lacrosse

Angebot: Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte: Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte: Max Hüter (Jugend, Herren): 0174 - 9146123, lacrosse.herren@ssfbonn.de
 Marlene Fleck (Damen): 0157 - 88631198, lacrosse.damen@ssfbonn.de

Leichtathletik

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

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf u. Breitensport

Breiten- u. Gesundheitssport

Angebot: Offener Bewegungstreff: versch. Gruppen u. Kursangebote f. Mitgl. u. Nichtmitgl., siehe gesonderte Flyer
Auskünfte: SSF-Geschäftsstelle: 0228 - 676868

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen, Reiten; Hobbyschießgruppe f. Erw.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: SSF-Geschäftsstelle: 0228 - 676868, mfk@ssfbonn.de

Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse, Leistungs-/Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätten: Frankenbad, Sportpark Nord u. a.
Auskünfte: 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: Heinrich-Hertz Berufskolleg, Sportpark Nord
Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block: ludwig.block@web.de
 Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag: 7 €/Jahr

Tai Chi

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

Triathlon

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

Volleyball

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

Wasserball

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

Vereinsinfo (Stand: 27.05.2014)

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

E-Mail: info@ssfbonn.de

Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage, Mo-Fr 10.00 - 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

Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Kölnstraße 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

Telefon: 0228 - 85030215

Internet: www.physio-sportpark-nord.de

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

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölnstr. 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228 - 5594133

Voraussichtlich bis Ende 2014 wegen Sanierung geschlossen!

Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 2 m, Wassertemperatur 27 Grad

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad (Mo bis Sa durch Kurse belegt)

Badekappenpflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	-	-	-	-	-	-	-
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	17.30	14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag

Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!

In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt:

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

Sporthallen und Trainingsplätze

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

Bertolt-Brecht-Gesamtschule: Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn

Fechtinternat: Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn

Freie Waldorfschule Bonn: Stettiner Str. 21, 53119 Bonn

Gestüt Aluta im Heidetal: Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim

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

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

Jahnschule: Herseler Str. 3, 53117 Bonn

GGG Karlschule Bonn: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

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

Robert-Wetzlar-Berufskolleg: Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefium 1, 53117 Bonn

Sportpark Nord: 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.sport-vossen.de



ZXU

manu

ZOGGS

speedo

BECK

online abtauchen

FINIS

TYR

Aqua Sphere

Sailfish

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: 04.06.2014 Beveler Bütt 15-19.30 Uhr

Mittwoch: 06.08.2014 Frankenbad 15-19.00 Uhr

Mittwoch: 02.07.2014 Beveler Bütt 15-19.30 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 Peter Gammersbach**, Kölner Straße 234, 51149 Köln
- **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
- **Novo GmbH**, Livelingsweg 102-104, 53119 Bonn
- **Original Bootcamp**, Michael Adelman (Headcoach Bonn), michael@original-bootcamp.com
- **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**, Obernierstr. 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

NACHHALTIGKEIT.
SUSTAINABILITY.
DURABILITÉ.
BONN.



SWB

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.



*„Auf die Plätze,
fertig, Strom!“*

Donevan und Anatoli, Bonn

Energie, die ankommt.

Immer auf dem Laufenden: Mit **BonnNatur Strom** steigen Sie um auf Klimaschutz – ohne Kompromisse. Denn unser Partner MANN Naturenergie ist vom „Grüner Strom Label e.V.“ mit dem Siegel in Gold zertifiziert.



stadtwerke-bonn.de