



Medaillenregen für Max Pilger



▼ Das Unternehmen

➤ Innovationsführer RVK



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

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

www.rvk.de



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



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Wir bewegen die Region

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Triathlon	16
Kanu	18
Tauchen	19
Tischtennis	20
Wasserball	23
Judo	24
Kyudo	25
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, 15. 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: Mirco Seifert Sportfotografie

Kleine Titelfotos (v. l.): Oliver Biedermann, sportograf.com, Alexander Glass

Fotos im Inhaltsverzeichnis: (l., v. o. n. u.): sportograf.com, Claudia Grünewald, Hillu;

(r., v. o. n. u.): Max Junghänel, Jörg Brinkmann, Wolfgang Lingen

Termine

Sa, 06.09.	SSF-Festival auf dem Münsterplatz in Bonn Tischtennis, 1. Jungenmannschaft, SSF Bonn – 1. FC Köln II, 15 Uhr, Turnhalle Jahnschule
13.-14.09.	Tischtennis: Jugend-Kreismeisterschaften, ab 12 Uhr (Sa) bzw. 10 Uhr (So), Hardtberghalle Bonn-Duisdorf
Sa, 20.09.	Tischtennis, 1. Herrenmannschaft, SSF Bonn – TTG Witterschlick, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 27.09.	Tischtennis, 1. Jungenmannschaft, SSF Bonn – TV Dellbrück, 14.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
27./29.09.	Floorball, 1. Bundesliga Herren, SSF Bonn – ETV Hamburg, Sportpark Nord
Mi, 01.10.	Delegiertenversammlung, 19.30 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 04.10.	Tischtennis, 1. Herrenmannschaft, SSF Bonn – TTC GW Brauweiler II, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Volleyball, Herren, 3. Liga West, SSF Bonn – GfL Hannover, 19 Uhr, Hardtberghalle
11./12.10.	Floorball, 1. Bundesliga Herren, SSF Bonn – BAT Berlin, Sportpark Nord
Sa, 18.10.	Volleyball, Damen, 3. Liga West, SSF Bonn – VC Nienburg, 20 Uhr, Hardtberghalle
Fr, 24.10.	Floorball, 1. Bundesliga Herren, SSF Bonn – TV Lilienthal, Sportpark Nord
Sa, 25.10.	Tischtennis, 1. Jungenmannschaft, SSF Bonn – TTC indeland, 14.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Tischtennis, 1. Herrenmannschaft, SSF Bonn – 1. FC Köln V, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 01.11.	Tischtennis, Herbstwanderung der Abteilung, Treffpunkt: 10 Uhr, Parkplatz Turnhalle Jahnschule
	Volleyball, Damen, 3. Liga West, SSF Bonn – TV Cloppenburg, 19 Uhr, Tannenbusch-Gymnasium

Sa, 08.11.	Volleyball, Herren, 3. Liga West, SSF Bonn – ASC Göttingen, 20 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 15.11.	Redaktionsschluss Winter-Sport-Palette
	Tischtennis, 1. Jungenmannschaft, SSF Bonn – TTC Bonn-Duisdorf, 14.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Tischtennis, 1. Herrenmannschaft, SSF Bonn – CTTF Bonn, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Traditionsabend der SSF Bonn, 19 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
	Volleyball, Damen, 3. Liga West, SSF Bonn – GfL Hannover, 19 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 22.11.	Volleyball, Herren, 3. Liga West, SSF Bonn – VSG Ammerland, 19 Uhr, Hardtberghalle
28.-30.11.	Internationales Schwimmmeeting im Frankenbad
Sa, 29.11.	Tischtennis, 1. Herrenmannschaft, SSF Bonn – TuS Strempt, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Volleyball, Damen, 3. Liga West, SSF Bonn – SV Blau-Weiß Dingden, 19 Uhr, Tannenbusch-Gymnasium
Sa, 06.12.	Volleyball, Herren, 3. Liga West, SSF Bonn – USC Münster, 19 Uhr, Hardtberghalle
Mi, 10.12.	Gesamtvorstandssitzung, 20 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 13.12.	Volleyball, Damen, 3. Liga West, SSF Bonn – SG Langenfeld, 19 Uhr, Hardtberghalle

Fitnessraum in Beuel donnerstags noch früher geöffnet

Möchten Sie gut gelaunt und vital in ihren Arbeitstag starten? Sie möchten Ihr Fitnessprogramm schon hinter sich haben, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen? Dann nutzen Sie

doch die Möglichkeit, donnerstags bereits ab 7 Uhr im Fitnessraum SSF-Bootshaus Bonn-Beuel zu trainieren. Unser Team freut sich auf Sie!

*Ferdinand Krause und
Michael Stohldreyer*



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

Abteilungsübergreifende Maßnahmen bei den SSF Bonn

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

die Badsanierung ist im vollen Gange und wir haben 9000 Mitglieder. Dennoch wird nicht geruht bei den SSF. Nein, es bewegt sich was und damit sind nicht nur die Sportler gemeint.

Fortschritt für den Verein und seine Mitglieder

Der ehrenamtliche Vorstand sowie die hauptamtlichen Mitarbeiter der SSF Bonn sind ständig bestrebt, neue Ziele und Ideen zu entwickeln, um den Verein für die Zukunft aufzustellen. Themen sind u. a. die optimale Auslastung der vorhandenen Sportstätten, der demografische Wandel und nach wie vor ein ganz wichtiges Thema: der offene Ganzttag in den Schulen. Durch den Ganzttag und die vielen Konkurrenzangebote wird die Bindung der Kinder und Jugendlichen an den Verein immer schwerer.

Ressortbereiche und Aufgabengebiete

Um diese Themen und viele weitere intensiv „angehen“ zu können, wurden vor knapp 1,5 Jahren die internen Strukturen der Geschäftsstelle optimiert und die Aufgabengebiete in Ressorts eingeteilt. Die Geschäftsführerin Maïke Schramm leitet seitdem das Ressort „Sportstätten und Liegenschaften“, Mario Knöppel den Bereich „Mitgliederverwaltung“ und ich habe die Leitung des Bereiches „abteilungsübergreifende Maßnahmen“ übernommen. Da ich oft gefragt werde, was mein Ressort denn alles beinhaltet, möchte ich Ihnen einige meiner Aufgabengebiete etwas näher erläutern.



Anne-Marie Nierkamp
(verantwortlich für abteilungsübergreifende Maßnahmen,
Foto: privat)

Kinder- und Jugend

Ein sehr großes Gebiet mit vielen kleinen Teilaufgaben ist der Kinder- Jugendbereich des Vereins. Vor genau einem Jahr habe ich die Kia-Kurse (Kids-in-action-Kurse) eingeführt. Nach anfänglichen Schwierigkeiten, besonders bei der Umstellung der Kurse für die Minis (1-4 Jahre), kann ich mittlerweile behaupten, dass es sehr gut läuft. Mehr als 200 Kinder nehmen an den Angeboten teil, einzig die Gruppe der 11-12-jährigen Kinder konnten wir bisher nicht erreichen.

Aufgrund der Badsanierung gibt es in diesem Halbjahr im Rahmen der Kia leider keine Schwimmangebote. Aber ich bin zuversichtlich, dass viele Kinder die Alternative des Landtrainings wählen.

Kooperationen mit Einrichtungen

Kooperationen mit Schulen und Kindergärten werden in der Zeit der offenen Ganzttagsschulen immer wichtiger. Schaffen es doch immer weniger Kinder am Nachmittag zum Sport zu kommen, ist es unsere Aufgabe als Verein unser Sportangebot

über AGs in den Schulen vorzustellen. Viele langjährige Kooperationen bestehen bereits, aber ein Ausbau auch über die Nordstadtgrenze hinaus ist geplant.

Zusätzlich verrete ich die SSF Bonn bei den Stadtteilarbeitskreisen der Nordstadt und Auerberg. In diesen Arbeitskreisen treffen sich Vertreter unterschiedlicher Einrichtungen. Aktuelles aus dem Stadtteil wird erörtert sowie gemeinsam nach Lösung bei auftretenden Problemen gesucht. Ebenfalls entstehen gemeinsame Projekte. In diesem Sommer z. B. haben wir mit den Schulsozialarbeitern der Stadt Bonn und der Lukas-Kirchengemeinde Bonn ein Ferienprogramm für Kinder auf dem Schulhof der Hedwigschule organisiert, das von Sterntaler Bonn e. V. finanziell unterstützt wurde.

Ferienangebote

Ebenso wichtig sind unsere Angebote für Kinder in den Ferien. Verschiedene Freizeiten, seien es das Sommercamp und das Herbstcamp im Sportpark Nord oder unsere traditionelle Fahrt nach Dankern, plane und organisiere ich.

Junges Netzwerk

Zukünftig möchte ich gerne ein Netzwerk zwischen allen Jugendlichen aus den einzelnen Abteilungen aufbauen und ein Jugendsprecherteam bilden, um den Kindern und Jugendlichen eine Plattform zu bieten, bei der sie sich aktiv an der Vereinsentwicklung beteiligen können.

Offener Bewegungstreff und Kurse

Der Offene Bewegungstreff und alle Kursangebote sind ebenfalls in

meinem Ressort angesiedelt. Viele Mitglieder und Nichtmitglieder nehmen diese Angebote wahr, dennoch ist eine Optimierung des Kursangebotes auf Dauer unabdingbar. Durch altersgerechtere und zeitgemäßere Angebote möchten wir in Zukunft die Attraktivität weiter steigern.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Nachfrage nach betrieblicher Gesundheitsförderung wird immer größer, weshalb wir uns auch hier weiterentwickeln müssen. Es bestehen bereits Kooperationen mit Unternehmen, aber auch hier ist noch viel Potential vorhanden.

Dankeschön

All diese Aufgaben könnte ich nicht ohne meine Kollegen und insbesondere nicht ohne meine Mitarbeiter bewältigen. Deshalb möchte ich ihnen an dieser Stelle für ihre Unterstützung danken.

Sprechen Sie mich ruhig an!

Sicherlich werden wir uns mal im Sportpark begegnen. Wenn Sie mehr über meine Aufgaben erfahren möchten, sprechen Sie mich doch einfach an. Über Anregungen, Ideen und Feedback freue ich mich immer, gerne auch per E-Mail a.nierkamp@ssfbonn.de.

Ihre

Anne-Marie Nierkamp

1. September 2014

Neueröffnung

Abnehmen ohne Hungergefühl – mit dem Ernährungsprogramm von *omnivalis* ganz leicht!

Ihr Start in ein neues Leben!

Gemeinsam mit Ernährungstherapeuten und ärztlicher Betreuung begleitet *omnivalis* Sie auf Ihrem Weg, Gewicht ganz leicht zu verlieren und dauerhaft zu halten. Erreichen Sie satt und zufrieden Ihr Wohlfühlgewicht mit gesunden Lebensmitteln und wenigen, aber einfachen Ernährungs-Tipps.

Wissen macht schlank!

Wieder Spaß an natürlichem Essen entwickeln und einfach Ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen. Ohne Kalorienzählen. Ohne Nahrungsergänzung. Ohne Hunger. Dafür mit intensiver, professioneller Betreuung in Wohlfühlatmosphäre.

***omnivalis* ist keine Diät.**

Die *omnivalis* Ernährungstherapie vereint gleichzeitig das Wissen um Ihren Stoffwechsel – anhand moderner Stoffwechsel-Messmethoden und auf Wunsch einer moderaten Bewegungstherapie – mit den natürlichen Bedürfnissen Ihres Körpers.



omnivalis ist offizieller Kooperationspartner des SSF Bonn 1905 e.V.



 **omnivalis**

www.omnivalis.de

Jetzt Kontakt aufnehmen und schon morgen lassen wir die unerwünschten Pfunde purzeln!

omnivalis Verwaltungs UG Konrad-Zuse-Platz 5 | 53227 Bonn | Fon: 0228 96950396 | E-Mail: info@omnivalis.de

Monschau-Ultra-Marathon über 56 km – Susanne Beisenherz berichtet über ihr Rennen

Vor 5 Jahren nahm ich am Monschau-Marathon über 42 km teil und behielt ihn in guter Erinnerung. Diesmal startete ich am 10. August beim Monschau-Ultra-Marathon über 56 km und konnte ihn als 5. Frau in 5:16 h finishen. Insgesamt waren ca. 1500 Läufer gemeldet, davon über 100 Staffeln, über 500 Marathonis und die Rekordmeldezahl von 200 Startern allein beim Ultra-Marathon. Etliche Nationen waren mit von der Partie wie Deutschland, Belgien, Niederlande, Polen, Frankreich, Italien, Spanien, Brasilien, USA, Afrika, Kanada und China.

Während die Marathon- und Staffelläufer um 8 Uhr auf die 42,195 km lange Strecke geschickt wurden, begann das Rennen für die Ultraläufer und Walker bereits um 6 Uhr. Die Ultradistanz führte über zusätzliche 14 Kilometer durch den Deutsch-Belgischen Naturpark und dann schließlich wieder auf die klassische Marathonstrecke.

Tolle Verpflegung auf anspruchsvoller Strecke

Zunächst ging es hinauf zum „Stehling“, der mit 658 Höhenmetern der höchste Berg der Nordeifel ist. Der Rundkurs führte mich über befestigte Wege und kurze Trails durch die einzigartige Hochmoorlandschaft des Hohen Venns zurück nach Konzen weiter auf die Original-Marathonstrecke



Susanne Beisenherz beim Zieleinlauf (Foto: sportograf.com)

(14 km). Nach einiger Zeit lief ich ein Gefällestück auf einem schmalen Waldweg mit herausragenden Steinplatten und musste das Tempo verringern, da ich auf Sicherheit bedacht war. Danach zog sich der Weg entlang der historischen Senfmühle von 1882 vorbei nach Monschau (18 km), über eine längere Passage über Kopfsteinpflaster durch den historischen Stadtkern. Über der Stadt und dem Läuferfeld konnte man die Burg Monschau aus dem 13. Jahrhundert erkennen.

Die Verpflegung, alle 3-4 km, war übrigens sehr reichhaltig (Äpfel, Apfelsinen, Bananen, Müsliriegel, Salztabletten, Traubenzucker, Kekse, Isogetränke, Wasser, Cola, Eistee) und

die Helfer waren immer gut drauf. Einige Anwohner hatten sogar in Eigeninitiative Verpflegungsstellen aufgebaut.

Hoch und runter mit herrlicher Aussicht

Von Monschau aus lief ich 3,5 km bergab Richtung Kluckbachbrücke (21,5 km). Die Strecke ging ständig hoch und runter, im Holderbachtal fast 2 km nur bergauf, zum Brather Hof (35 km) 4 km in Serpentina hoch. Oben angekommen wehte ein starker Wind, gegen den ich anlaufen musste. Jetzt weiß ich auch, warum hier so viele Windkraftträder rumstehen.

Vom Kalterherberg fast 4 km wieder runter zur Norbertuskapelle (47 km) war ich etwas verhalten auf den steilen Abstiegen unterwegs, da ich von hier ab immerhin noch fast 10 km zu bewältigen hatte und meine Kräfte schonen musste.

Was mir besonders auffiel, waren die zahlreichen Bäche, die rechts und links entlang des Wegrandes plätscherten. Neben der Rur durchlief ich malerische kleine Dörfer mit herrlicher Aussicht ins Rurtal, Wege mit riesigen bis zu 6 m ho-

hen Buchenhecken, den tiefen Eifelwald mit einem kleinen Seerosenweiher und idyllische Feuchtwiesen. Zwischendurch feuerten mich Zuschauern und Helfern immer wieder an.

Finale und Fazit

Am Ende ging es nochmal einmal fast 2 km von der Rochusmühle (54 km) hoch nach Konzen (56 km) ins Ziel. Von weitem konnte man schon den Kirchturm sehen und den Sprecher hören, der die Läufer ankündigte. Endlich geschafft! Nach 5:16 h kam ich zufrieden im Ziel an und belegte den 5. Platz bei den Frauen.

Der Monschauer Ultra-Marathon ist ein empfehlenswerter, abwechslungsreicher und anspruchsvoller Berglauf mit toller Landschaft, guter Organisation, netten Helferteams und super Verpflegung. Für kleines Geld wird hier viel geboten und bei 1,5 Stunden Anfahrtsweg aus dem Bonner Raum liegt die faszinierende Eifel Landschaft nicht allzu weit entfernt. Weitere Informationen gibt es unter www.monschau-marathon.de und www.susanne-beisenherz.de.

Susanne Beisenherz



(Foto: sportograf.com)



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

BACK TO SCHOOL!

Unser Angebot umfasst:

- Hallen-, Freizeit- und Laufschuhe für Kinder und Jugendliche
- zu jedem gekauften Paar Kinderschuhe gibt es einen New Balance Turnbeutel geschenkt (solange der Vorrat reicht)



LAUF  LADEN **BONN**

Kia-Kurse

Kia

Die Kia-Kurse starten alle in der letzten Augustwoche und enden im Februar 2015. Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder 30 €. In einigen Kursen sind noch Plätze frei. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Ein Probetraining ist nach Absprache ebenfalls möglich.

KiA Mini



1-3 Jahre

- Di, 09.30-10.30 Uhr, Fechtinternat
- 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 Füchse (7-8 Jahre)

- Do, 15-16 Uhr, Sportpark Nord

KiA Tiger (9-10 Jahre)



- Di, 17-18 Uhr, Sportpark Nord

KiA Giraffen (11-12 Jahre)



- Di, 16-17 Uhr, Karlschule



Der Kia-Einradkurs (Foto: © LSB)

Wie anmelden?

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

KiA-Themenkurse

Ab dem 28.08. startet der nächste Kia-Einradkurs. Der Kurs ist sowohl für Anfänger

und Fortgeschrittene geeignet. Ein Einrad kann, nach vorheriger Absprache, beim Verein geliehen werden. Der Kurs findet 5 x donnerstags von 17-18 Uhr in der Karlschule statt. Teilnehmen können sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder.

Anne-Marie Nierkamp

Ferienfreizeiten: Es sind noch Plätze frei

Sommercamp 2014

Traditionell fand in der letzten Ferienwoche das SSF Sommercamp statt – unser Feriencamp für SSF-Mitglieder und Nichtmitglieder zwischen 6 und 12 Jahren. Die Woche stand auch in diesem Jahr unter dem Motto „Spiel, Sport und Spaß“. So gab es

jeden Tag von 9-17 Uhr ein abwechslungsreiches Programm: u.a. Schwimmen, verschiedene Ballsportarten und Teamspiele für unsere 50 Teilnehmer. Der Höhepunkt war unser Ausflug in den Freizeitpark Fort Fun im Sauerland. Dort vergnügten sich die Kinder auf Achter- und Wasserbahnen, auf dem Kettenkarussell und der Schiffschaukel. Mein besonderer Dank gilt allen Betreuern und Helfern, ohne die solch ein Feriencamp nicht möglich wäre. In den Herbstferien findet unser Herbstcamp vom 13.-17. Oktober im Sportpark Nord statt. Wir freuen uns auf eure Anmeldungen.

Dankern 2015

In den Osterferien werden wir in der ersten Ferienwoche (27.03-03.04.2015) wieder ins Feriencamp Schloss Dankern fahren. Das Feriencamp bietet allerlei



Spaß auf dem Kettenkarussell beim Sommercamp-Ausflug im Fort Fun (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

Freizeitaktivitäten und Spielplätze für große und kleine Kinder. Neben riesigen Indoorspielhallen mit Klettertürmen, Teppichrutschen u. v. m. besteht die Möglichkeit zu Kartfahren, Klettern im Hochseilgarten, Wasserski und Ausflügen ins Spaßbad. Die Teilnehmer werden in Kleingruppen eingeteilt und mit 1-2 Betreuern in Ferienhäusern untergebracht. Um die Verpflegung kümmert

sich unser Koch André, der die Kinder seit vielen Jahren mit seinem leckeren Essen begeistert. Teilnehmen können Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren. Anmeldungen sind ab sofort an der Infotheke im Sportpark Nord oder unter kia@ssfbonn.de möglich. Wir hoffen, auf zahlreiche Anmeldungen und freuen uns schon jetzt auf die Freizeit in Dankern.

Anne-Marie Nierkamp



(Foto: Rüdiger Kresmer)

Sommerfest 2014



Was ist Lacrosse? Diese Frage konnte beim Sommerfest 2014 der SSF Bonn praktisch beantwortet werden (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

„Spiel, Spaß und Sport“, so lautete das Motto des ersten Familienfestes der SSF Bonn am 14. Juni. Im Laufe des

Tages fanden 400 Besucher, Jung und Alt, den Weg in den Sportpark Nord. Auf die Besucher warteten verschiedene Attraktionen. Die kleinen Gäste konnten das Bonner Kindersportabzeichen absolvieren: Dazu mussten einige Stationen, wie z. B. Springen und Balancieren, bewältigt werden. Die stets engagierten Eltern wurden nicht von der Lauffreude ihrer Kinder verschont und mussten oft nicht nur einmal die 400-m-Runde laufen.

Zusätzlich konnten alle Gäste die Sportarten Tischtennis,

Lacrosse und Floorball ausprobieren und ihr Können im Miniarmbrustschießen unter Beweis stellen. Ebenfalls sehr beliebt waren das Kinderkarussell und die Hüpfburg. Bei soviel sportlicher Bewegung durften auch die Essenstische nicht fehlen. Bei Pommes und Waffeln kamen alle Beteiligten wieder zu Kräften.

Vielen Dank an alle Helfer und Abteilungen, die bei diesem Fest mitgewirkt haben. Das Familienfest wird sicher im nächsten Jahr wieder stattfinden.

Anne-Marie Nierkamp

Walkingtour mit Aussicht auf Wiederholung

Am 08. August starteten wir um 11 Uhr mit unserer ersten SSF-Walkingtour. Vom Bootshaus der SSF Bonn in Bonn-Beuel ging es mit oder ohne Stöcke den Rhein hinauf Richtung Königswinter.

Mit einer Gruppe von 13 Personen waren wir zwar nicht sehr groß, hatten dafür allerdings großen Spaß. In Oberkassel gesellte sich noch eine weitere Teilnehmerin zur Truppe hinzu, wo-

mit wir schließlich komplett waren.

Nach ca. 1,5 Stunden Walking kehrten wir in Niederdollendorf im Bredershof zum Mittagessen ein. Hier konnte sich jeder nach seiner Lust mit Grillspezialitäten oder auch anderen Speisen verköstigen und seinen Durst löschen. Gut gestärkt



Gemütliche Zwischenpause beim Walking (Foto: Bea Koller-Alan)

www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets

UTE MUSTERRANN

1234567890 0987654321 12/XX

Sparkasse KölnBonn

Abesra

Mein Verein.
Meine Stadt.
Meine Karte.

Die Sparkassen-BasketsCard.



Sparkasse
KölnBonn

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

und mit vollem Elan machten wir uns auf den Rückweg.

Dabei konnte natürlich jeder seine Art der Rückreise selbst wählen. Einige fuhren daraufhin mit der Straßenbahn zurück. Der überwiegende Teil, der sich zum Nachhause gehen noch ein Eis gönnte, wählte auch den Weg am Rhein zurück bis nach Bonn-Beuel. Hier löste sich die Gruppe dann auf.

Vielen Dank an alle Teilnehmer für diesen netten Ausflug. Eine Wiederholung ist auf jeden Fall geplant.

Anke Tölzer

SSF-Perspektivteam und Team Rio 2016 in der Saison 2014/2015

Im Perspektivteam und Team Rio 2016 gibt es einige personelle Veränderungen in der Saison 2014/2015 und einige Erfolge zu feiern.

Mannschaftssportler dominieren das Perspektivteam 2014/2015

Im Juli 2014 wurde im Rahmen einer kleinen Feier, die 3. Generation des Perspektivteam SSF Bonn vorgestellt. Als Erfolg ihrer hervorragenden Jugendarbeit stellten die Floorballer 5 und die Volleyballer 3 Sportler. Damit dominieren die Mannschaftssportarten eindeutig. Komplettiert wird

das Team mit 2 Triathleten und einem Tischtennisspieler. Leider sind die Sportarten Schwimmen und Judo in dieser Generation nicht mehr vertreten.

Auch die 1. Generation der Sportler des Team Rio 2016 waren an diesen Nachmittag in das Bistro Startblock gekommen, die aus einem Leichtathleten/Rennrollstuhlsportler, 2 modernen Fünfkämpfern, einem Judo-ka und einem Schwimmer besteht.

Der Kanzler der Universität Bonn, Dr. Lutz, und die Oberärztin der Sportambulanz der Uni Bonn, Dr. Ulrike Müller, stellten in kleinen Vorträgen ihre Arbeit vor und ermunterten die Sportler, sich bei Problemen direkt an sie zu wenden.

Sportlicher Rückblick stimmt optimistisch für die Zukunft

Der sportliche Rückblick verdeutlichte die gute Arbeit der Trainer mit den Sportlern. Herausragend ist die Qualifikation von 5 Sportlern zu internationalen Meister-

schaften. Dabei war die Qualifikation für die Team-Rio-2016-Mitglieder Lena Schöneborn und Max Pilger nur die Pflicht. Als Kür folgten dann Titel oder Medaillenplätze bei den kontinentalen



hintere Reihe: Felix Reifenberg, Leon Heuel, Jan Eric Schneider, Nils Becker, Max Pilger (Mitglied des Team Rio 2016), Janos Bröker, Niklas Bröker; vordere Reihe: Michael Himel, Randi Kleerbaum, Sebastian Spöhle, Lutz Ackermann; vorne: Alhassane Baldé (Foto: Max Junghänel)

Meisterschaften im Juli. Lena wurde Europameisterin der modernen Fünfkämpferinnen in der Einzel- und Teamwertung. Eine Silbermedaille erkämpfte sie im Staffelwettbewerb.

Max wurde Junioren Europameister und räumte ebenfalls Medaillen bei den Youth Olympic Games in China ab. Mehr zu Max können Sie im Titelbericht lesen.

Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé schaffte bereits im März die Qualifikation für die im August stattfindenden Europameisterschaften.

Matthias Sandten belegte bei den Jugend Weltmeisterschaften der modernen Fünfkämpfer den 7. Platz.

Die Floorballer des Perspektivteams schauen auf eine erfolgreiche Saison zurück. Janos und Niklas Bröker schafften mit dem SSF-Herrenteam den Aufstieg in die 1. Bundesliga und mit dem Team Deutschland die Qualifikation für die Weltmeisterschaften im Dezember. Im April überzeugte Randi Kleerbaum bei den U18-Weltmeisterschaften

der Floorballerinnen. Die Volleyballer Hakim Dziri und Jan Eric Schneider belegten mit der NRW-Auswahlmannschaft den 2. Platz im Deutschlandpokal. Tischtennisspieler Michael Himel

und Nils Becker. Sebastian ist Torwart der 1. Floorball-Herrenmannschaft, spielt seit 6 Jahren Floorball und ist Mitglied des Sichtungskader U19. Der 2,02 m große Volleyballer Nils spielt in der 2. Herrenmannschaft und ist Mitglied der NRW-Auswahl.

Im Team Rio 2016 gibt es einen Abgang: Maxime Junghänel sucht mit neuen starken Trainingspartnern eine weitere neue, sportliche Herausforderung.

Perspektivteam 2014/2015

- Ackermann, Lutz Floorball
- Becker, Nils Volleyball
- Bröker, Janos Floorball
- Bröker, Niklas Floorball
- Dziri, Hakim Volleyball
- Heuel, Leon Triathlon
- Himel, Michael Tischtennis
- Kleerbaum, Randi Floorball
- Reifenberg, Felix Triathlon
- Schneider, Jan Eric Volleyball
- Spöhle, Sebastian Floorball

Team Rio 2014/2015

- Baldé, Alhassane Rennrollstuhlfahren
- Pilger, Max Schwimmen
- Sandten, Matthias moderner Fünfkampf
- Schöneborn, Lena moderner Fünfkampf

Alle Informationen rund um die beiden Teams finden Sie auf der Homepage der SSF Bonn. Bei Fragen können Sie sich direkt an Sascha Pierry oder Ute Pilger wenden via Mail an perspektivteam@ssfbonn.de.

Ute Pilger

Das Perspektivteam 2014 stellt sich vor – Kurzportraits

Lutz Ackermann



Alter: 20 Jahre
Beruf: Student
Trainer: Antti Wolk
Sportliches: seit 2007 Floorballer; Mitglied der Floorball-Herren-nationalmannschaft; hat sich in der Saison 2013/2014 seinen Wunsch erfüllt und 1 Jahr in der Schwei-

zer Liga trainiert und gespielt; verstärkt im nächsten Jahr die Mannschaft SSF Bonn in der 1. Bundesliga

Ziele: Teilnahme an den Herren-Weltmeisterschaften, Klassenerhalt mit dem Team SSF Bonn in der 1. Bundesliga

Nils Becker



Alter: 17 Jahre
Beruf: Schüler
Trainer: Noureddine Dziri
Sportliches: seit 2008 Volleyballer; Mitglied der NRW-Auswahlmannschaft und der U18- und U20-Mannschaft SSF Bonn; ab 2014 gemeinsam mit Hakim Dziri und Jan Eric Schneider in der Oberliga

Ziele: Teilnahme Deutsche Meisterschaften U20/U18 und NRW Meisterschaften

Janos Bröker



Alter: 20 Jahre
Beruf: ab August 2014 Ausbildung zum Fitnesskaufmann bei den SSF Bonn
Trainer: Antti Wolk
Sportliches: seit 2007 Floorballer; Mitglied der U19-Nationalmannschaft; WM-Teilnahme 2012
Ziele: Stammspieler in der Herrennationalmannschaft; Klassenerhalt mit dem Team SSF Bonn in der 1. Bundesliga

Niklas Bröker



Alter: 18 Jahre
Beruf: Schüler am Tan-
nenbusch Gymnasium
Trainer: Antti Wolk
Sportliches: seit 2006 Floorballer; Stammspieler der U19-Nationalmannschaft
Ziele: Klassenerhalt mit dem Team SSF Bonn in der 1. Bundesliga; gutes Abitur und dann sportlich richtig durchstarten

Abdoul-Hakim Dziri



Alter: 17 Jahre
Beruf: Schüler
Trainer: Noureddine Dziri
Sportliches: spielt seit 7 Jahren Volleyball; erreichte mit der Mannschaft in unterschiedlichsten Altersklassen Endrunden der Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften; schaffte 2013/2014 die Qualifikation für die U18- und U20-DM; belegte mit NRW-Auswahlmannschaft Platz 2 beim Bundespokal
Ziele: Teilnahme Deutsche Meisterschaften U20/U18 und NRW Meisterschaften

Leon Heuel



Alter: 17 Jahre
Beruf: Schüler
Trainer: Maurice Müller
Sportliches: ist seit 5 Jahren Triathlet; Mitglied 1. Herrenmannschaft SSF Bonn
Ziele: Qualifikation für die DM und den Deutschland Cup 2014;
Mitglied der NRW-Auswahlmannschaft

Michael Himel



Alter: 17 Jahre
Beruf: Schüler
Trainer: Christian Hacker
Sportliches: seit 6 Jahren Tischtennispieler
Ziel: vordere Platzierung in der NRW-Rangliste

Randi Kleebaum



Alter: 16 Jahre
Beruf: Schülerin
Trainer: Patrick Lamers
Sportliches: seit 2007 Floorballerin; Platz 3 bei der U17-DM; Mitglied Deutsche Nationalmannschaft U19; Teilnahme bei Damen-WM 2013; hat kein Problem, sich als Mädchen in gemischten Mannschaften gegen die Jungen durchzusetzen
Ziele: WM-Teilnahme mit dem Team Deutschland/Damen

Felix Reifenberg



Alter: 17 Jahre
Beruf: Schüler
Trainer: Maurice Müller
Sportliches: seit 4 Jahren Triathlet; seit dieser Saison Mitglied der 1. Herrenmannschaft
Ziel: vordere Platzierung im Deutschland Cup und bei der DM

Jan Eric Schneider



Alter: 16 Jahre
Beruf: Schüler
Trainer: Noureddine Dziri
Sportliches: seit 7 Jahren Volleyballer; ab nächster Saison in der Herren-Oberligamannschaft; gemeinsam mit Hakim Dziri erfolgreiche Teilnahme an U18- und U20-DM; Mitglied NRW-Auswahlmannschaft und Teammitglied beim Bundespokal; wird auch in dieser Saison wieder an der Beachvolleyball-Serie teilnehmen
Ziele: Teilnahme U20-DM, Gewinn NRW Meisterschaft

Sebastian Spöhle



Alter: 18 Jahre
Beruf: Schüler Gymnasium Bornheim
Trainer: Antti Wolk
Sportliches: seit 6 Jahren Floorballer; Torwart der 1. Herrenmannschaft; im Sichtungskader der U19-Nationalmannschaft
Ziele: Klassenerhalt in der 1. Bundesliga mit den SSF Bonn; Berufung in die U19-Nationalmannschaft

(Fotos: Max Junghänel)

Team Rio 2016: Lena Schöneborn ist Europameisterin und Sportlerin des Monats Juli

Für die modernen Fünfkämpfer stand die ungarische Stadt Székesfehérvár ganz im Zeichen der Europameisterschaften. Die Meisterschaften wurden für Lena Schöneborn ein großer Erfolg. Denn sie konnte ihrer beeindruckenden Karriere 2 EM-Titel und eine Silbermedaille hinzufügen. Neben dem Titel in der Einzelwertung gewann Lena Gold in der Teamentscheidung und Silber in der Staffelwertung.

Grundstock für diese von Lena nicht unbedingt erwarteten Erfolge war ihre überragende Fechtleistung – 27 von 35 Gefechten konnte sie für sich entscheiden. Nach diesem sehr guten Fechtergebnis, einem nicht ganz so starken Schwimmen und einem soliden Ritt ging Lena als Vierte in das Combined. Hier kämpfte sie sich aufgrund ihrer Zielsicherheit beim Schießen und ihrer herausragenden Lauffähigkeiten an die Spitze des Felds

und gab diese Position bis zur Ziellinie nicht mehr ab.

Zusammen mit den Ergebnissen von Janine Kohlmann und Annika Schleu bedeutete dies gleichzeitig auch den Sieg in der Teamwertung. Am letzten Wettkampftag erkämpfte Lena gemeinsam mit Annika Schleu auch noch Silber im Staffelnwettbewerb. Dabei zeigten das deutsche Duo die zweitbeste Fechtleistung und das schnellste Combined aller teilnehmenden Staffeln. Nur die Ukrainerinnen konnten die deutsche Staffel schlagen. Allerdings war der Abstand der Ukrainerinnen knapp.

Sportlerin des Monats

Auch die Wahl des Bonner General-Anzeigers zur Sportlerin des Monats Juli konnte Lena Schöneborn für sich entscheiden. Ausschlaggebend dürften dafür natürlich die überragenden

Leistungen bei den Europameisterschaften gewesen sein. Doch auch schon davor hatte sie in diesem Jahr einige Erfolge verbuchen können.

So hatte sie ebenfalls in Ungarn den 3. Weltcup-Wettkampf nach einem spannenden Endspurt auf dem 3. Platz beendet. Mit Partner Patrick Dogue hatte sie bei der Mixed Staffel den Ministry of Defence Cup in Moskau gewonnen. Wie bei den Europameisterschaften war das exzellente Abschneiden beim Fechten die Basis für den späteren Sieg. Beim Weltcup-Finale in Sarasota/Florida ist Lena zwar nicht der Sprung aufs Treppchen gelungen, doch konnte sie auch hier mit einem soliden 5. Platz überzeugen.

Beeindruckende Karriere

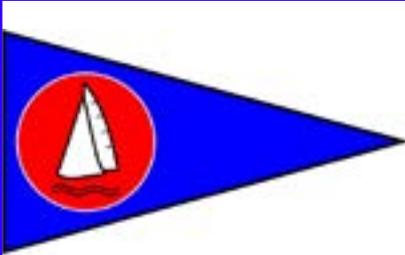
Ihre ersten großen Erfolge hatte Sie als Deutsche Meisterin im Jugend-4-Kampf.



Foto: Max Junghänel

Darauf folgten deutsche Juniorinnen- und Damen-Meistertitel im modernen Fünfkampf. Zudem erkämpfte sich Lena zahlreiche Medaillen und Siege in der Einzel-, Team- oder Staffelnwertung auf internationalem Parkett: bei Europa- und Weltmeisterschaften, Weltcups und den Olympischen Spielen. Wir wünschen ihr weiterhin viel Erfolg.

*Ute Pilger und
Michael Stohldreyer*



Segel-Club Rhein-Sieg e.V.

Segeln lernen

Funk- & Segel-/Motorscheine

Tel.: 02223 298330 od. 0163 4819791
E-Mail: ausbildung@segel-club-rhein-sieg.de
Internet: www.segel-club-rhein-sieg.de



Team Rio 2016: Max Pilger schwimmt an die Spitze der Junioren EM und Youth Olympic Games

Schwimm-Ass Max Pilger hatte in den letzten Wochen und Monaten einigen Grund zur Freude. So konnte er bei der Junioren EM (JEM) im holländischen Dordrecht und bei den Youth Olympic Games (YOG) im chinesischen Nanjing mit vielen Medaillen und Altersklassenrekorden ins Rheinland zurückkehren.

Junioren Europameisterschaften in den Niederlanden

Bei seiner 2. Teilnahme an einer Junioren Europameisterschaft war Max Pilger mit 2 Titelgewinnen und 2 Staffeldmedaillen der erfolgreichste deutsche Teilnehmer. Dabei gelang es ihm, seine Leistungen über 100 m und 200 m Brust von den Vorläufen bis in die Finalläufe stetig zu steigern. Nachdem er sich über 200 m Brust als Zeitschnellster für das Finale qualifiziert hatte, schwamm er ein taktisch sehr gut eingeteiltes Rennen, sodass er auf der letzten Bahn an seinen Konkurrenten vorbeischwimmen konnte. Nach 2:12,45 min war seine Erleichterung über den Titelgewinn riesengroß. Die große Überraschung ließ Max dann im Finale über 100 m Brust folgen. Auch hier ließ er sich nicht aus der Ruhe bringen und teilte sein Rennen richtig ein, um seiner Konkurrenz am Ende erneut das Nachsehen zu geben: In 1:01,97 min wurde er Junioren Europameister.

An 2 Staffeldmedaillen war Max ebenfalls beteiligt. In der Mixed-Lagenstaffel erkämpfte er sich mit seinen Mannschaftskameraden die Silbermedaille und in der Herrenlagenstaffel wurde es Bronze. In beiden Staffeln schwamm er die Bruststrecken und brachte die Mannschaft mit seiner Leistung jeweils in die Medaillentränge.

Youth Olympic Games in China

Max Pilger erschwamm 3 Medaillen und 2 neue Deut-



Max Pilger freut sich über seine Silbermedaille bei den Youth Olympic Games (Foto: Carmen Wierling)

sche Altersklassenrekorde bei der Jugendolympiade.

Vom 16.08 bis 28.08.2014 fanden die 2. Olympischen Sommerspiele der Jugend

fältiges Rahmenprogramm. Im Olympischen Dorf hatte jedes Land die Möglichkeit, sich auf unterschiedliche Art und Weise vorzustellen.



Gold für Max Pilger bei den Jugend Europameisterschaften (Foto: Mirco Seifert Sportfotografie)

statt. 3500 Sportler zwischen 15 und 18 Jahren kämpften in diesen Tagen nicht nur um sportliche Erfolge, sondern sie erlebten auch ein viel-

Bereits zur Eröffnungsfeier kamen 60.000 Menschen in das Olympiastadion. Fast alle Wettkämpfe fanden vor ausverkauften Tribünen

statt. So waren bereits bei den Vorläufen der Schwimmer 2500 Zuschauer im Schwimmstadion.

Max startete mit dem Vorlauf über 100 m Brust. Leider verlief der Wettkampf zunächst nicht gut für Max und er zitterte sich als 16. so gerade in das Semifinale. Doch dann ging es schon deutlich besser und er erreichte als Fünfter das Finale. Hier teilte er sich sein Rennen optimal ein und belegte in 1:01,51 min den 2. Platz und knackte gleichzeitig seinen ersten Deutschen Altersklassenrekord.

Auch über 200 m Brust schwamm Max erneut einen Deutschen Altersklassenrekord in 2:11,97 min. Allerdings war er nach dem Rennen nicht so glücklich, da er sich mit dem undankbaren 4. Platz zufriedengeben musste.

Bereits 1 Stunde später jedoch stand er mit der 4-x-100-m-Lagenstaffel auf dem Treppchen und freute sich über die Silbermedaille. Eine Bronzemedaille gab es für die Jungs des Team Deutschland in der abschließenden Freistilstaffel.

Da die Schwimmwettbewerbe in der ersten Wettkampfwoche ausgetragen wurden, konnten die Schwimmer noch eine Woche Olympiafeeling in vollen Zügen genießen. Es waren aufregende und unvergessliche Tage in Nanjing.

Der Fanclub bestehend aus 2 Elternpaaren sowie Max' Bruder Tom Pilger und seiner Mutter Ute Pilger hatte sehr viel Spaß und durfte dank seiner Kinder Olympialife erleben.

Die Chinesen haben den Sportlern mit erstklassigen Sportanlagen, einer tollen Organisation und herzlicher Fröhlichkeit ein tolles Fest bereitet, das durch die Erfolge von Max gekrönt wurde.

Ute Pilger und Michael Stohldreyer

Platz 6 und 8 für SSF Bonn TEAM artegic in der 2. Bundesliga

Die 1. Herren- und 2. Damenmannschaft der SSF Bonn gingen in diesem Jahr in der 2. Triathlon Bundesliga Nord an den Start und konnten dort mit einem 8. Platz bei den Herren und einem 6. Platz bei den Damen in der Abschlusstabelle überzeugen.

2. Damenmannschaft

Die Damen konnten im letzten Jahr den Aufstieg aus der NRW-Liga schaffen und sollten im ersten Jahr vorrangig jüngere Athleten auf die Aufgaben in der 1. Bundesliga heranführen. Gleichzeitig gab die 2. Bundesliga den Starterinnen der 1. Mannschaft die Möglichkeit, mehr Wettkämpfe zu bestreiten.

Durch die ausgewogene Mischung konnte nach Wettkämpfen in Buschhütten, Halle, Eutin, Münster und abschließend Grimma ein guter 6. Platz erzielt werden. In Grimma wurden die Damen Fünfte. Dieser Erfolg wurde durch Lena Nitzge, die mit einem 4. Platz das Podium knapp verfehlte, eingeleitet. Eva Augustin wurde Neunte und Leonie Baginski Dreißigste. Leonie hatte am Samstag noch bei der Deutschen Meisterschaft der Jugend teilgenommen und musste nur wenige Stunden später erneut starten. In der 1. Bundesliga wird es am 6. September noch einen

letzter Wettkampf zum Saisonabschluss geben.

1. Herrenmannschaft

Nach einem 11. Platz im letzten Jahr konnten sich die Bonner Herren wieder auf einen guten 8. Platz hervorkämpfen. Dabei zeigte das Team, dass es zwar in der Lage ist, gute Platzierungen zu erreichen, doch letztendlich immer wieder durch etwas Pech an einer Top-Platzierung gehindert wird. So auch im letzten Wettkampf in Grimma.

Dort wurde erst ein Prolog bestehend aus 12,75 km Radfahren und 3,75 km Laufen absolviert. Aus diesem Prolog, bei dem die Athleten in 15-Sekundenabständen nacheinander auf die Strecke gingen, wurden die Abstände für das Jagdrennen ermittelt. Oliver Strankmann, einer der Leistungsträger der Mannschaft, stürzte bei diesem Prolog und durfte daher erst 10 Minuten nach dem Führenden beim Jagdrennen starten. Bei einer fulminanten Aufholjagd über 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen konnte er noch 22 Plätze gutmachen. Als 5. Mann im Ziel wurde er jedoch nicht mehr gewertet, da die Platzierungen von Michael Schubert (Platz 11), Luis Hesemann (Platz 14), Alex Schmitz (Platz 35) und Carsten Herboth



Mattia Wessling in den Farben des Landesverbandes auf den den letzten Metern bei der Jugend-DM (Foto: Wolfgang Lingen)

(Platz 55) deutlich besser waren. Insgesamt erzielten die Bonner den 6. Platz in der Tageswertung und Platz 8 in der Abschlusstabelle. Dabei fehlten ihnen nur 2 Punkte

auf den 5. Platz. Mit 10 Punkten Vorsprung auf Platz 9 konnte man sich jedoch deutlich von der zweiten Tabellenhälfte absetzen.

Carsten Herboth

5. Platz auf Jugend-DM in Grimma

Zusammen mit dem letzten Wettkampf der 2. Bundesliga Nord fand in Grimma auch die Deutsche Meisterschaft der Jugend statt. Erstmals konnten die SSF Bonn Triathlon mit 10 jungen Athleten in allen Altersklassen von der Jugend B bis zu den Junioren eine größere Gruppe entsenden. Das beste Ergebnis schaffte dabei Jara Brandenburg mit Platz 5.

Wettkampfstrecke

Je nach Altersklasse musste der Prophetenberg im

Stadtzentrum Grimmas 2-5 x überwunden werden. Doch die knackigen 9 % waren nicht die einzige Tücke der

anspruchsvollen Radstrecke. Enge Kurven und Kopfsteinpflaster mussten ebenso überwunden werden. Dane-

ben war das Schwimmen in der Mulde ein lockerer Auftakt, wären da nicht die über 70 übrigen Armpaare in der



PARTNER
für 10% Vorteile bei Mitgliedern

10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware



SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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



Jara Brandenburg bei der Abfahrt vom Prophetenberg
(Foto: Wolfgang Lingen)

Jugend B, die fast gleichzeitig um die Wendemarke wirbelten. Beim Laufen in der Innenstadt war die große Hitze mit Temperaturen von über 30 Grad ein Gegner, der mit ganz anderen Mitteln bekämpft werden musste.

Männliche Jugend

Insbesondere bei den Junioren und der männlichen Jugend A heizte die Sonne den Asphalt kräftig auf. Dies schien Junior Felix Reifenberg fast nichts auszumachen. In nur 17:38 min bewältigte er den letzten Teil seines Triathlons. Doch nach Problemen beim Schwimmen und einer starken Leistung auf dem Rad reichte diese Fabelzeit nur noch für Platz 32. Für Felix war es die letzte Meisterschaft bei der Jugend und er freut sich schon darauf, im nächsten Jahr der Bun-

desligamannschaft voll zur Verfügung zu stehen.

Leon Heuel konnte sich wie Felix in diesem Jahr erstmals in der Bundesliga zeigen, doch bleibt dem A-Jugendlichen auch im nächsten Jahr noch die Möglichkeit, bei der Deutschen Meisterschaft zu starten. Auch er musste beim Schwimmen die Spitze ziehen lassen und so auf dem Rad lange Zeit um den Anschluss kämpfen. Am Ende wurde er mit Platz 38 belohnt.

Besonders stark präsentierten sich die jüngeren Athleten. So lief Nick Emde eine gute Zeit. Er benötigte für die 2,5 km grade einmal 9:28 min und war damit der Schnellste der 4 Bonner Jungs, die in der männlichen Jugend B an den Start gingen.

Mattia Weßling war zwar 4 Sekunden langsamer

beim Laufen, doch da er nach dem Schwimmen das Glück hatte, in einer großen Radgruppe direkt hinter der Spitze zu sein, konnte er auf den 8. Platz laufen.

In der gleichen Radgruppe war auch Noah Berlin, dem allerdings beim Laufen die Kraft fehlte und der so am Ende auf dem 65. Platz landete.

Kai Lingen zeigte in allen 3 Disziplinen gute Leistungen und konnte sich über Platz 53 freuen.

Weibliche Jugend

Lea Wevelsiep und Leonie Baginski sind 2 Juniorinnen, die für die SSF Bonn Triathlon ein Zweitstartrecht besitzen. So können sie für die Bonner in der 1. und 2. Bundesliga starten.

Leonie tat dies auch gleich im Anschluss an ihr Meisterschaftsrennen, bei dem sie 18. wurde. Lea sollte zwar auch noch in der Bundesliga

an den Start gehen, doch gesundheitliche Probleme schwächten sie so sehr, dass sie das Rennen vorzeitig beenden musste.

Auch Laura-Mila Steinhauer konnte aus ähnlichen Gründen den Wettkampf in der weiblichen Jugend B nicht ordentlich zu Ende bringen.

Im Gegensatz dazu überzeugte Jara Brandenburg mit einer sehr guten Leistung. Ihr 5. Platz war das beste Ergebnis der Bonner Nachwuchsathleten an diesem Wochenende. Besonders auf dem Rad konnte die junge Athletin ihre Stärken ausspielen und die schwierige Radstrecke kam ihr besonders entgegen. Da sie zuvor beim Schwimmen den Anschluss an die Spitzengruppe nicht verloren hatte, lief sie auf den hervorragenden 5. Platz.

Carsten Herboth

WIR SCHWIMMEN IMMER OBEN.



TRANSPORTKOFFER VON NOVO

**Wasserdicht.
Schlagfest.
Strapazierfähig.**

In mehr als 25 Varianten

NOVO



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

In Bonn. Aus Bonn. Für Bonn.

Kanu-Sommer 2014

Nach einer ausgeprägten Trockenperiode konnten die Kanuten doch noch schöne Sommererlebnisse auf vielen verschiedenen Gewässern genießen. Guten Zulauf verzeichnete außerdem das Donnerstagstraining.

Es kann die Kanuten schon nicht mehr überraschen, wenn die geliebten Kleinflüsse schon recht früh im Jahr nicht mehr genug Wasser führen, um sie zu befahren. Als organisierte Sportler halten sie sich an die wasserstandsabhängigen Befahrungsregeln, die im Übrigen so bemessen sind, dass sie auch vor spaßfreiem Gekratze über Steine und Kiesbänke bewahren. Dieses Jahr gab es nach dem Winter schon kein Schmelzwasser zu be paddeln und danach kam nicht mehr viel Regen. So blieb zunächst der Rhein als verlässlicher Hausbach und es wurde jede Chance genutzt, auf kleineren Flüssen Abwechslung zu finden. An den Feiertagswochenenden und in den Sommerferien zog es dann wieder viele in die Ferne und sie fanden zu guten Fahrten.

Deutschland

Rund um Pfingsten waren SSF-Kanuten zu Gast beim Bamberger Faltboot-Club. Dieser bietet an seinem Bootshaus einen stadtnahen, doch ruhig gelegenen Campingplatz und ein gutes Restaurant. Drumherum locken Flüsse mit verlässlichen Wasserständen und jeder Menge Landschaft. Als absolute Perle erwies sich einmal mehr die Wiesent. Der kleine Nebenfluss der Regnitz bietet viel Natur und leichte Schwierigkeiten. Hinzu kommen Ausflüglergruppen in Mietbooten – etwas störend einerseits, andererseits kann man sich ihnen technisch so schön überlegen fühlen ... Andere Ziele waren die Regnitz selbst, der obere und der Rote Main sowie auch eine Stadtrundfahrt durch Bamberg, ortskundig vom Platzwart der Faltbootfahrer



Konzentriert genießt Falk Glass die spritzige Abkühlung an einem heißen Pfingsttag auf der Wiesent (Foto: Alexander Glass)

geführt, durfte nicht fehlen.

Europa und Nordamerika

Als es dann richtig Sommer war, führten Tourenplanungen in die Niederlande auf De Wieden, nach Südost-Frankreich auf die Drôme, einem Nebenfluss der Rhône, und den wunderbaren Allier. Auch der Yukon River bekam einmal wieder SSF-

Besuch und im Osten wurde Litauen gründlich mit dem Kajak erkundet. Nicht zuletzt gelangte auch der wuchtige Inn ins Fahrtenbuch. In dessen durchstreiften stets einige Daheimgebliebene die vertrauten Hausbäche.

Donnerstagstraining

Guten Zulauf fand erfreulicherweise das Donnerstags-

training. Hier, meist auf dem Rhein, hat sich nicht nur ein fester Kern etabliert, sondern es haben sich auch einige neue Gesichter dazu gefunden, sodass der Abend meist recht munter ist. Die Teilnehmer können dann gut vorbereitet auf gute Wasserstände in der zweiten Jahreshälfte hoffen.

Alexander Glass



Volker Lendowski in vollem Wildwasser-Ornat auf der Wiesent: Der kleine Nebenfluss der Regnitz bietet viel Natur und leichte Schwierigkeiten (Foto: Alexander Glass)

Holland 2014 und Feierabendtauchen

„Willkommen in Europa!“

„Rrrraatsch!“ – es ist ein furchtbares Geräusch, wenn die Halsmanschette eines Trockentauchanzugs reißt. Der Tauchgang ist dahin, die Laune auch. Dass in solch einer Situation guter Rat weder teuer noch weit sein muss, bewies auf der diesjährigen Hollandfahrt der STA Glaukos die ortsansässige Werkstatt von „Mr. Seal“, dem englischen Anzugdoktor. Ein Engländer rettet in Holland die Tauchgänge eines Deutschen. Willkommen in Europa!

Mit dichtem Anzug und guter Laune ging es ein paar Stunden später schon wieder gemeinsam ins Wasser. Und das lohnte sich in diesem Jahr wieder. Gute Sichtweiten und angenehme Temperaturen im und viele Hummer und Krebse unter Wasser wie auch eine deutlich aufgewertete Infrastruktur an den Parkplätzen an Land ließen die Tauchausflüge zum Vergnügen werden.

Untergebracht in 3 nebeneinanderliegenden Bungalows des kleinen Ferienparks in Landal Port Greve (Den Osse) genossen alle ein abwechslungsreiches und lustiges Wochenende. Ausrüstungsdefekte wie Halsmanschetten oder undichte Ärmel konnten die Laune nicht trüben, denn die positiven Erlebnisse überwogen. So erreichte Michael Diete seinen 200. Tauchgang, der Autor seinen 400. Dies gepaart mit dem siegreichen Spiel der Deutschen Fußballnationalmannschaft war dann Grund genug zu



Schöner Ausblick in Holland (Foto: Christian Hensmann)

feiern und den Entschluss zu treffen, nächstes Jahr wieder mit dabei zu sein.

Feierabendtauchen – den Tag gemeinsam ausklingen lassen

Tausche Bürokleidung gegen Neopren, Dokumente gegen Neopren, Dokumente gegen Neopren... Den Schweiß der Arbeit mit Seewasser von der Haut waschen, das ist Feierabendtauchen. Wöchentlich ein bis zweimal treffen sich so Taucher der STA Glaukos an den Seen der Umgebung, um gemeinsam ihrer Sportart nachzugehen. Und so stehen auch in diesem Sommer wieder die Seen der Umgebung hoch im Kurs. Insbesondere, wenn am See noch eine Gastronomie vorhanden ist, in der das

Feierabendtauchen beim Logbuchschieben und Dekobier ausklingt.

Ein solch gemütlicher Abend macht einfach Spaß

und fördert die Gemeinschaft. Das Feierabendtauchen ist somit eine ideale Trainingsmöglichkeit für Neueinsteiger, bietet jedoch auch alten Seehäsen die Möglichkeit, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu trainieren. Und dank des Trends hin zum Trockentauchen beschränkt sich das Feierabendtauchen nicht mehr nur auf die warmen Sommermonate, sondern lockt auch an kalten Tagen, an denen die Wassertemperatur über der Lufttemperatur liegt. Dann wenn der See zur Ruhe kommt und die Sichtweiten steigen.

Christian Hensmann



Die Teilnehmer der Holland-Fahrt (Foto: Hillu)



cityfahrschule.de

Bonn - Zentrum
Bertha-v.-Suttner-Platz 8
Tel: 0228 / 63 77 22

Bonn - Duisdorf
Rochusstraße 230
Tel: 0228 / 937 99099

Siegburg - Zentrum
Kaiserstraße 96
Tel: 02241 / 59 10 10

20% Rabatt
auf die Grundgebühr für
alle Vereinsmitglieder des
SSF Bonn!

Ihre Nr. 1 in Bonn und Siegburg!

Ihr Geschenk kostenlos:

- ▶ Erste Hilfe-Kurs*
- ▶ Sehtest und
- ▶ 4 Passfotos
- ▶ 2 Tage kostenlos SMART fahren

* nur Sofortmaßnahmen am Unfallort

... die Fahrschule, die Spaß macht!



Erfolge bei Kreismeisterschaften und Vereinsmeisterschaften

Kreismeisterschaften 2014

Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften der Damen und Herren nahmen 13 Sportler teil.

Herren-C-Klasse

In dem großen Teilnehmerfeld der Herren-C-Klasse (bis 1600 QTTR – Punkte) feierte Kushale Fernando einen herausragenden Erfolg. Er kämpfte sich knapp mit 2:1 Spielen in die Hauptrunde vor. Doch dann lief er zu großer Form auf und spielte sich durch souveräne Erfolge gegen Steve Wirth (TTC Duisdorf), Manfred Steffens (FC Pech) und Dirk Caspers (FC Pech) ins Finale. Dort traf er auf seinen Vereinskameraden Simon Tewes, der sich durch einen 3:1-Erfolg

gegen Jörg Schniederharn (Fortuna Bonn) das Finalticket gesichert hatte. Mit 3:1 gewann Kushale Fernando seinen ersten Kreismeistertitel. Herzlichen Glückwunsch!

Nicht vergessen werden darf der hervorragende 2. Platz des Doppels Simon Tewes/Björn Becker. Erfreulich war, dass alle Teilnehmer das Hauptfeld erreichen konnten. Hier erwischten Robin Schwindt und Jörg Brinkmann allerdings direkt schwere Lose, sodass sie die Segel streichen mussten.

Ü80

In der Altersklasse Ü80 lief unser „Altmeister“ Wolfgang Hinze wieder zu Höchstform auf. Doch eine unglückliche 2:3-Niederlage gegen Arno Linke (TTC Plittersdorf) bedeutete den 2. Platz im Einzel. Im Doppel gelang ihm mit seinem Partner Dr. Manfred Kulesa (TTC Muffendorf) durch ein 3:1 gegen Linke/Gerhartz der Titelgewinn.

Ü50

Guido Richrath sicherte sich Platz 3 in der Altersklasse Ü50. Im Halbfinale musste er Thomas Kluge (Fortuna Bonn) beim 1:3 den Vortritt lassen. Jörg Brinkmann gelangte ins Viertelfinale und schied nach couragiertem Spiel mit 1:3 gegen den späteren Kreismeister Wolfgang Köble (ESV BR Bonn) aus.

Herren-D-Klasse

Ein hervorragendes Ergebnis erzielte Joachim Busch in der Herren-D-Klasse. Als Zweiter in der Vorrunde schaffte den Sprung ins Hauptfeld und gewann dort zunächst 3:0 gegen Lothar Brandenburg (TV Rheinbach). Nach einem umkämpften 3:2 gegen Stefan Lützenkirchen (TTG Witterschlick) zog er ins Viertelfinale ein. Jedoch unterlag er Klaus Woschytzki (SSV Bornheim) mit 1:3.

Herren-B-Klasse

Von unseren 8 Teilnehmern der Herren-B-Klasse ist leider wenig bekannt: Marco Bell überstand die Gruppenphase nicht, aber Christian Hacker belegte einen tollen 3. Platz. Gern hätten wir mehr erfahren.

Jörg Brinkmann

A-Spieler Lennart Burgunder und Fynn Stichling.

Runde 2

Michael setzte sich in Runde 2 deutlich mit 3:0 gegen Kushale durch. Auch Johannes und Marco siegten erwartungsgemäß. Außerdem gab es den Zweikampf zwi-



Strahlen bei den Kreismeisterschaften dank guter Leistungen um die Wette: Björn Becker, Kushale Fernando und Simon Tewes (Foto: Björn Becker)

Vereinsmeisterschaften Jungen

Insgesamt waren 8 Jungen erschienen, um den Titel des Vereinsmeisters 2014 zu auszuspielen. Im Modus jeder gegen jeden kämpften sie um jeden Satz und Punkt.

Runde 1

In der 1. Runde gab es keine Überraschungen, wobei sich Kushale Fernando gegen Christoph Konitz und Johannes Knopp gegen Daniel Kostjunin schwertaten. Sie gewannen „nur“ 3:2 gegen ihre Kontrahenten aus der 2. Jugend. Michael Himel und Marco Bell siegten souverän gegen die beiden Schüler-

schen den beiden Schülern Fynn und Lennart. Am Ende ging Lennart knapp in 5 Sätzen (11:6, 8:11, 15:13, 10:12, 11:7) als Sieger hervor.

Runde 3

Ein knappes Spiel, das Daniel gegen Christoph für sich entschied (4:11, 11:5, 11:8, 6:11, 11:6), folgte in Runde 3. Das Highlight der Runde war allerdings das Spiel zwischen Michael und Johannes, das Michael wie erwartet gewann (11:4, 12:10, 7:11, 11:7). Jedoch leistete Johannes starke Gegenwehr, sodass es zahlreiche spektakuläre Ballwechsel zu bewundern gab.



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

Runde 4

Runde 4 brachte ebenfalls keine Überraschungen. Marco, Michael, Johannes und Kushale wurden ihrer Favoritenrolle gerecht und gewannen ihre Spiele.

Runde 5

In Runde 5 dominierten Michael, Marco, Daniel und Johannes, der sich aber beim 3:2 gegen Lennart sehr schwer tat.

Runde 6

In der 6. Runde ging es so langsam um die Platzierungen und es kam zum entscheidenden Spiel um den Vereinsmeistertitel zwischen den bisher Ungeschlagenen Marco und Michael. Das spannende und intensiv geführte Spiel erstreckte sich natürlich über die vollen 5 Sätze. Das Motto des Spiels war: Wer sich einen großen Vorsprung herauspielen konnte, musste sich am Ende doch geschlagen geben. So entschied Michael den ersten schon verloren geglaubten Satz noch mit 13:11 für sich. Doch Marco konterte mit einem 11:9. Den dritten Satz, moralisch sehr wichtig, gewann Michael mit 13:11 in der Verlängerung, indem er einen 6:10-Rückstand noch drehte. Doch wieder konterte Marco mit einem konzentriert gespielten Satz (11:6). Den entscheidenden Satz entschied am Ende jedoch wieder Michael mit 11:8 für sich und hatte den Titel des Vereinsmeisters so gut wie in der Tasche. In den anderen Spielen siegten erwartungsge-

mäß Johannes, Daniel und Christoph.

Letzte Runde

In der letzten Runde sicherte sich Michael mit einem 3:0 gegen Fynn den Vereinsmeistertitel. Außerdem blieb er an diesem Tag mit nur 3 Satzverlusten und ohne Niederlage ungeschlagen. Nun ging es noch um die Plätze 2 und 4.

Marco errang im Spiel über 5 Sätze knapp einen Sieg (11:5, 7:11, 15:17, 11:2, 11:3) und wurde somit mit einer Niederlage Zweiter. Johannes kam mit 2 Niederlagen auf Rang 3.

Um Platz 4 kämpften noch Kushale und Daniel. Auch hier, wie nicht anders zu erwarten, mussten wieder 5 Sätze gespielt werden. Kushale konnte die Partie am Ende etwas glücklich, vielleicht auch durch seine Erfahrung, mit 11:5, 9:11, 11:8, 7:11 und 11:9 zu seinen Gunsten entscheiden.

Daniel wurde insgesamt Fünfter. Überraschend siegte Lennart, natürlich auch über 5 Sätze (9:11, 11:9, 10:12, 11:8, 11:8), gegen Christoph und wurde somit Sechster, Christoph Siebter und Fynn schließlich Achter.

Doppel

In den Doppeln ergaben sich dann die Paarungen Marco und Christoph gegen Johannes und Lennart sowie Michael und Fynn gegen Kushale und Daniel. Kushale und Daniel wie auch Johannes und Lennart gewannen ihre Doppel jeweils mit 2:1. Im Finale triumphierten dann Kushale und Daniel souverän mit 11:2 und 11:3 und wurden Vereinsmeister.

Björn Becker

Vereinsmeisterschaften Schüler

Zu den diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Schüler fanden sich 7 Kinder in der Halle ein. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl spielten sie jeder gegen jeden.

Überraschungen in den ersten beiden Runden

Gleich zu Beginn gab es schon eine mittelgroße Überraschung, als Lennart Burgunder Luis Strehl nach sehenswertem Spiel mit 3:2 bezwingen konnte. Währenddessen gewannen Fynn Stichling gegen Jari Suppert und Tobias Schroers gegen Max Breuer jeweils klar mit 3:0 bzw. 3:1.

Auch in der 2. Runde lag bereits eine dicke Überraschung in der Luft, als Lennart Topfavorit Christoph Konitz in den 5. Satz zwang. Am Ende siegte mit Christoph die Erfahrung glücklich mit 17:15.

Favoriten dominieren

In den weiteren Spielen konnten Luis und Fynn ihrer Favoritenrolle gegen Jari und Max gerecht werden. Es folgten 4 Runden ohne größere Überraschungen, sodass es in der letzten Runde einen spannenden Kampf zwischen Luis, Christoph und Lennart um die ersten 3 Plätze geben konnte. Luis behielt dabei überraschend deutlich mit 3:0 die Oberhand gegen Christoph, während Lennart im Fernduell gegen Fynn mit 2:3 unterlag. Somit wurde Luis Vereinsmeister vor Christoph und Lennart. Auf den folgenden Plätzen landeten Fynn, Tobias, Jari und Max.

Doppel

Aus den ersten 6 Teilnehmern wurden 3 Doppel je nach Platzierung zusammengesetzt. Christoph/Tobias gelangen nach anfänglichen Startschwierigkeiten dann doch noch 2 Siege, sodass sie den 1. Platz vor Luis/Jari belegten. Diese besiegten im Spiel um Platz 2 Lennart/Fynn klar mit 2:0.

Allen Platzierten Herzlichen Glückwunsch!

Benjamin Wasiljew



Teilnehmer der Jungen-Klasse bei den Vereinsmeisterschaften (Foto: Björn Becker)

Bezirks- und Verbandsrangliste Jungen – Michael Himel erzählt

Qualifikations zur Bezirksvorrangliste

Nach der Qualifikation zur Bezirksvorrangliste ging es mit diversen Spielen gegen deutlich stärkere Gegner weiter. Zunächst konnte ich den Landesligaspieler Sebastian Röhl (Heiligenhauser SV) überraschend mit 3:0 schlagen. Allerdings verlor ich anschließend mein Einzel gegen Justin Scharon (Aggertaler TTC, 10:12, 10:12, 11:5, 5:11). Die nächsten 3 Spiele gegen Linus Lettow (TTC Vernich), Leonard Blome (TTC Fritzdorf) und Lucas Melzer (TTC Schwalbe Bergneustadt) konnte ich dann jeweils mit 3:1 für mich entscheiden. Somit kam ich mit 4:1 Spielen weiter und nahm die Ergebnisse mit in die Zwischenrunde.

Qualifikation zur Bezirksendrangliste

Nach einem 3:0 gegen Max Ortega (Aggertaler TTC) und einem 3:2 gegen Jan

Broda (TTC indeland Jülich) musste ich nur noch einmal gewinnen, um mich für die Bezirksendrangliste zu qualifizieren. Das letzte Spiel gegen Leonard Putzolu (TV Refrath) war von Anfang bis Ende sehr spannend und wir schenkten uns beide nichts. Nach einem Zwischenstand von 2:2 nach Sätzen war nun der letzte Satz maßgeblich für mein Weiterkommen. In einem sehr knappen Satz, in dem ich 10:9 führte, konnte Leonard mich durch einen zu lang geschlagenen Aufschlag meinerseits völlig aus meinem Konzept bringen und das Spiel mit 3:2 besiegen. Ich war am Boden zerstört ... Doch wie der Zufall es so will, belegte ich dennoch den 3. Platz in der Zwischenrunde und qualifizierte mich aufgrund des Satzverhältnisses. Denn ich alter Glückpils hatte einen Satz mehr gewon-



Michael Himel (Foto: Jörg Brinkmann)

nen als er und hatte mich trotz der Niederlage gegen ihn in der Gesamtplatzierung vor ihn drängen können.

Endrangliste

Mir war klar, dass ich nun ausgesprochen stärkeren Gegner gegenüber treten würde. Denn es war die Endrangliste und jeder war heiß auf eine Qualifikation zur Westdeutschen Vorrangliste. Durch

einen umkämpften 3:0-Sieg gegen meinen alten Kollegen Dennis Grasmik (TTC RG Porz) ging ich nun mit deutlich mehr Selbstvertrauen ins nächste Spiel, das ich mit einem 3:2-Sieg gegen Jonas Langer (TuRa Oberdrees) für mich entschied. Im nächsten Spiel lief alles glatt und es kam erneut zu einem 3:0-Sieg gegen den Landesligaspieler Stevan Kljajic-Peric (TTC indeland

**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 · Remigiussstraße 16 · Bonn-Innenstadt
Druckerei · Bunsenstraße 4 · Bonn-Dransdorf
Verlag · Stiftsgasse 11 · Bonn
carthaus.de

Jülich). Anschließend folgen zwei 0:3-Niederlagen gegen Tom Mykiety (TTC Duisdorf) und Max Gompfer (TTC Indeland Jülich). Nun wurde es eng. Mit 3:2 Spielen brauchte ich noch mindestens einen Sieg, um mich für die Westdeutsche Vorrangliste qualifizieren zu können. Erneut traf ich auf meinen Erzrivalen Justin Scharon (Aggertaler TTC). Doch dieses Mal siegte ich deutlich (11:5, 7:11, 11:6, 11:3), was mir neuen Mut machte. Gegen Julian Röttgen (TTC Brühl-Vochem), einen Ex-Regionalligaspieler, hatte ich dann allerdings wohl doch keine Chancen mehr und verlor trotz knappen Sätzen 0:3. Beim letzten Spiel des Tages fasste ich noch einmal meine letzte

Kraft zusammen und ging nach 0:2-Satzrückstand gegen Achim Gervens (DJK Elmar Kohlscheid) als Sieger hervor (7:11, 4:11, 11:5, 12:12, 11:5).

Westdeutsche Vorrangliste

Zusammen mit meinem Coach Jan Gilge stand die Westdeutsche Vorrangliste in Vernicht auf dem Plan. Trotz geringer Erwartungen spielte ich mein bestes Tischtennis an diesem Tag. Nach 3 aufeinander folgenden Siegen gegen Martin Schlett (DJK Holzbüttgen, 12:10, 12:10, 14:12), Dustin Ristow (DJK BW Averwedde, 11:9, 9:11, 5:11, 11:4, 11:9) und Christian Kaltchev (TTC BW Grevenbroich, 11:9, 11:9, 12:12)

qualifizierte ich mich für die Zwischenrunde. Die Niederlagen gegen Nils Maiworm (TTF Bönen, 8:11, 11:7, 9:11, 9:11) und Björn Bode (Bayer Uerdingen, 5:11, 12:10, 4:11, 4:11) änderten daran nichts mehr.

Doch nun war die Luft endgültig raus. Ich bekam absolut nichts mehr auf die Reihe und verlor die nächsten Spiele gegen die beiden Duisdorfer Tom Mykiety und Marc Hecht mit jeweils 0:3. Gegen Timotius Köchling (Tus Holzen-Sommerberg) zog ich mich noch ganz gut aus der Affäre (4:11, 11:13, 13:11, 12:10, 3:11).

Trotz des mageren Ergebnisses in der Zwischenrunde sind mein Trainer und ich, wie er es zu mir gesagt hat, „stolz auf die erbrachte Leistung“.

Immerhin habe ich es jetzt in die Top 20 in ganz NRW geschafft. Für das nächste Jahr hoffe ich, mich noch um Einiges verbessern und die SSF Bonn somit voller Stolz repräsentieren zu können.

Michael Himel

Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger bieten wir mittwochs von 19-21 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

Jörg Brinkmann

Wasserball

Saisonziel erreicht

Zum Ende der Saison 2013/2014 in der Wasserballverbandsliga haben die Wasserballer der SSF Bonn den Tabellenplatz 5 erreicht und verpassten die Medaillenränge dabei nur knapp. Nach dem erfolgreichen Saisonauftakt musste die 1. Mannschaft einen Fehlstart in die Rückrunde der Verbandsliga verkraften. Ein extrem schweres Rückrundenprogramm führte zum Verlust des 2. Tabellenplatzes hinter SGW Iserlohn. Im letzten und entscheidenden Spiel gegen SV Rheinhausen II im Freibad Kruppsee gab es eine intensive und hochspannende

Partie zu sehen, in der die Bonner kurz vor Spielende den entscheidenden Ausgleichstreffer zum 7:7-Endstand erzielen konnten. Die Mannschaft um Trainer Christoph Mertens kämpfte

sich nach einem zwischenzeitlichen 6:3-Rückstand Tor um Tor zurück ins Spiel und erzielte wenige Sekunden vor dem Abpfiff den entscheidenden Treffer. „Ich bin sehr stolz auf meine Mann-

schaft“, so der Bonner Trainer kurz nach Spielende.

Der Bonner Kapitän Denis Pierry resümierte: „Die Jungs haben in den entscheidenden Situationen die Nerven behalten und sich von den starken Rheinhausener Routiniers nicht provozieren lassen. Das war eine sehr gute Mannschaftsleistung. Gerade für die Verbandsligamannschaft war dies so nicht zu erwarten, da wir 3 etablierte Spieler kompensieren mussten. Daher bin ich mit dem bisherigen Saisonverlauf mehr als zufrieden und extrem stolz, Teil dieser Mannschaft sein zu dürfen. Wenn die Männer an ihre Leistung in der neuen Saison 2014/2015 anknüpfen können, sollte ein Aufstieg in die Oberliga NRW möglich sein!“

Manfred Rumi



Spieler v. l. n. r., hintere Reihe: Hans-Peter Diewald, Manfred Rumi, Peter Ott, André Prätorius, Steffen Rumi, Sebastian Becker, Sascha Perry, Thomas Abeling und Christoph Mertens (Trainer); vordere Reihe: Yannik Werkhausen, Markus Schmitz, Marc Sauerwein und Bastian Mayershofer (Foto: Manfred Rumi)

Viele Erfolge, Medaillen und Erfahrungen für Nachwuchsjudoka

Navid Jahangiri ist Westdeutscher Vizemeister

Mit 6 Qualifizierten starteten die Judoka der SSF Bonn bei den Westdeutschen Einzelmeisterschaften (WdEM) der U15 in Wickede. Vier kämpften am Ende um Medaillen. Letzten Endes wurde es aber nur eine Medaille. Navid Jahangiri (2000, -43 kg) wurde Westdeutscher Vize-Meister.

Jano Rübo (2002, -34 kg) gewann seine Auftaktbegegnung und verlor dann knapp gegen den späteren Finalisten. In der Trostrunde erreichte er das kleine Finale, unterlag jedoch. Damit hieß es trotz starker Leistung Rang 5.

Ben Hartmann (2000) hatte sich nach dem 3. Platz im Vorjahr viel vorgenommen, fand aber nicht ins Turnier und verlor beide Kämpfe.

Wettkampf der Mädchen

Am nächsten Tag starteten die Mädchen. Francesca Wolf (2001, -48 kg) ging im 1. Kampf sofort in Führung, bekam ihre Gegnerin in den Haltegriff, aus dem sich diese aber leider befreien konnte und geriet nun selbst in einen Haltegriff. In der



Westdeutscher Vizemeister Navid Jahangiri, (l., Foto: Oliver Biedermann)

Trostrunde gewann sie alle Kämpfe vorzeitig und stand im kleinen Finale dann wieder ihrer Auftaktgegnerin gegenüber. Am Ende war die Luft jedoch raus und einer ihrer Angriffe wurde gekontert. Auch für sie hieß es nach dem 7. Rang im letzten Jahr jetzt Platz 5.

Soraya Günther (2002) siegte in ihrem 1. Kampf und unterlag danach gegen die spätere Dritte. Nach 2 gewonnenen Kämpfen kämpfte sie ebenfalls im kleinen Finale, musste sich dort aber geschlagen geben.

Für Leandra Pantel (2001) war es schon ein Riesenerfolg sich für die WdEM zu qualifizieren.

Internationales Judo-Turnier in Venray, Niederlande

Beim internationalen Judo-Turnier in Venray/Niederlande erkämpfte Nouri Günther (U10, -34 kg) die Bronzemedaille. Mehr war dieses Jahr nicht drin. Vereinskameradin Anastasi Borowski (U12, -32 kg) kam auf Rang 5 ebenso wie U21-Kämpfer Daniel Wegner (-81 kg).

4 x Silber und 2 Bronze auf Kaizen Tournament

In den Altersklassen U8, U10, U12, U15, U18, U21 und Senioren kämpften Judoka aus 7 Ländern an 2 Tagen auf 6 Matten um die Medaillen auf dem internationalen Kaizen Tournament im niederländischen Pey-Echt. Für die SSF Bonn hieß es am Ende 4 x Silber und 2 x Bronze.

Tag 1: 1 x Silber und 1 x Bronze

Am 1. Tag starteten die U12 und die U15. Während bei den U15-Startern 3 von 4 dem jüngsten Jahrgang angehörten und sich international noch nicht durchsetzen konnten, holten die jüngsten Jahrgänge der U12 in der Gewichtsklasse -44 kg durch Elgin Vanderschaeghe Bronze und in der Klasse +46 kg durch Tom Hartmann sogar Silber. Anastasia Borowski kam unter die ersten 8.

Tag 2: 3 x Silber und 1 x Bronze

Am nächsten Tag blieben die U18er ebenfalls ohne Medaille. Wieder gehörten 3 von 4 dem jüngsten Jahrgang an und gewannen an Erfahrung. Die zwei U10-Starter bewiesen Löwenherz und Hagen Boothe (-30 kg) gewann nach 6 Kämpfen Silber. Nouri Günther (-34 kg) musste sogar 9 x kämpfen, um zum Schluss die Bronzemedaille entgegenzunehmen. Kämpferisches Herz bewies auch der Einzige U21-Starter Daniel Wegner. Er holte sich Silber in der Gewichtsklasse -81 kg.

Platz 2 für Kreis Bonn bei Nordrhein-Cup

Zum 6. Mal hintereinander schafften es die Judoka der U15 des Kreises Bonn um Kreistrainer Abraao Dias ins Finale des Nordrhein-Cups (ehem. Kreisauswahl-Turnier) und belegten am Ende Platz 2. Ausgerichtet wurde das Turnier vom PSV Bonn. Während Kreis Bergisches Land, Kreis Kleve und Kreis Wuppertal mangels Teilnehmer dem Turnier fernbleiben mussten, bildeten aus demselben Grund Kreis Essen und Kreis Duisburg ein gemeinsames Team. Die anwesenden 6/7 Kreise wurden in zwei 3er-Pools, jeder-gegen-jeden, eingeteilt. Auch in diesem Jahr mussten die Bonner leider auf die Judoka vom JC Hennef verzichten, da diese

es vorzogen, ein Trainingslager zu absolvieren.

Pool-Matches

Kreis Bonn trat in der 1. Begegnung gegen Kreis Krefeld an. Denkbar knapp mit 8:8, aber mehr Punkten in der Unterbewertung, gewann Bonn die Begegnung. In der 2. Partie verloren die Bonner haarscharf mit 7:8 gegen den Kreisabschluss Essen/Duisburg.

Halbfinale und Finale

Nichtsdestotrotz mussten die Bonner nun als Zweiter des Pools ran gegen den Ersten des anderen Pools. Dort hatte sich Köln gegen Aachen und Düsseldorf durchgesetzt. Auch hier lieferten sich die beiden Kreise spannende Kämpfe und am Ende gewann Bonn mit 9:7 und stand im Finale wieder Essen/Duisburg gegenüber.

Erneut gab es sehr spannende Kämpfe, aber den Bonnern fehlte das Quentchen Glück an diesem Tag. So kam es in der Gewichtsklasse -36 kg zum 2. Mal an diesem Tag zur Wiederholung des Finales der Westdeutschen Einzelmeisterschaft. (WdEM). WdEM-Meisterin Malin Fischer kämpfte 2:50 min beherzt wie eine „Maschine“ und ließ ihre sichtbar verzweifelte, aber bewegliche Gegnerin nicht zur Ruhe kommen. Dann kam es wieder zu einer strittigen Entscheidung. Malin setzte an, wurde nach vorne geschubst, sie übernahm und rollte über die Schulter mit ihrer Gegnerin nach vorne. Diese Aktion wurde mit Hansukumake bestraft anstatt mit Yuko bewertet.

Daniel Schäfer (-40 kg) verlor leider trotz vorzeitiger Führung. Ben Hartmann (-55 kg) verlor unnötig. Paula Störmer musste sich nach Führung übergeben und Kilian Götz unterlag gegen seinen Gegner.

„Woman of the Match“ war Francesca Wolf (-48 kg)



Jano Rübo vor einem Kampf bei den Westdeutschen Einzelmeisterschaften (Foto: Yamina Bouchibane)

und „Man of the Match“ Jano Rübo (-34 kg) von den SSF Bonn. Beide konnten alle ihre Kämpfe gewinnen.

Teilnehmende Judoka des Kreises Bonn

- SSF Bonn: Jano Rübo, Daniel Schäfer, Navid Jahangiri, Francesca Wolf, Soraya Günther und Jasmin Ismailat
- 1. GJC: Marlene Martin, Maureen Petersilka, Jakob Schönfeld, Yannick Wurm, Darius Rosemund, Kilian Götz und Immo Gärtner
- PSV Bonn: Paula Störmer und Gianni-Lucca Padovano

- 1. BJC: Lucca dello Russo, Daniel Fettich, Christopher Ehlert
- Bornheimer JC: Malin Fischer
- TSV-Seelscheid: Tammi-ka Vomberg

Bezirk Köln gewinnt 2 x Gold und 1 x Bronze beim NRW-Pokal im Judo

In Bochum trafen sich die 5 Bezirke aus NRW in den Altersklassen U15, U18 und Ü18. Titelverteidiger in der U15 war der Bezirk Köln, der aus den Kreisen Bonn, Aachen, Köln und Bergisch Land besteht. Nominiert wurden alle

Teams durch ihre Bezirkstrainer. Thomas Berg und Grazyna Schweinoch nominierten gleich 9 Judoka der SSF Bonn.

U15

Im Team der U15 kämpften Francesca Wolf, Soraya Günther, Navid Jahangiri und Ben Hartmann. Sie schlugen Arnsberg mit 8:5, Düsseldorf mit 9:6, Münster mit 12:3 und Detmold mit 13:2. Damit war die Titelverteidigung perfekt!

U18

In der U18 lief es nicht ganz so rund. Nachdem das Team Arnsberg mit 10:4 besiegte, verloren es die bei-

den nächsten Begegnungen denkbar knapp mit 7:8 gegen Münster und Düsseldorf. Bezirk Detmold trat in den Altersklassen U18 und Ü18 nicht an. Von den SSF Bonn starteten: Lisa Wallhäufer, Cara Junghänel, Robert Rabe und Sebastian Berg.

Ü18

Das Bezirksteam der Ü18 aus Köln marschierte immer mit 2-stelligem Gewinn durch die Begegnungen. 10:4 gegen Düsseldorf, 11:2 gegen Münster und 12:2 gegen Arnsberg. Von den SSF Bonn war Maxime Junghänel erfolgreich.

Yamina Bouchibane

Kyudo

Erfolge der Kyudoka



Ein Foto von der Deutschen Meisterschaft in Aachen 2012
(Foto: Sven Zimmermann)

Die diesjährigen Deutschen Meisterschaften im Kyudo fanden am 14. und 15. Juni in Düsseldorf statt. Bei der 28. Deutschen Sempai-Einzelmeisterschaft (Sempai = Teilnehmer ab 5. Dan) konnte Sven Zimmermann, Lehrer der Kyudo-Gruppe bei den SSF Bonn, den 3. Platz erreichen. Gleichzeitig ist Sven auch Trainer der Nationalmannschaft des Deutschen Kyudo Bundes. In dieser Funktion wurde er mit dem Nationalteam bei der 2. Kyudo-Weltmeisterschaft in Paris am 18. und 20. Juli ebenfalls Dritter. Den 1. Platz erzielte diesmal das Team aus Japan gefolgt von der französischen Mannschaft.

Vor und nach der WM fanden internationale Lehrgänge mit anschließenden Dan-Prüfungen bis zum 6. Dan statt. Die SSF-Kyudoka Gisela Becker konnte hier erfolgreich ihre Prüfung zum 2. Dan ablegen.

Eine Gelegenheit für Dan-Prüfungen im Kyudo gibt es in Europa nur einmal im Jahr. Hochrangige japanische Lehrer nehmen die Prüfungen bis zum 6. Dan ab.

Der Anspruch der Prüfer an Qualität wird mit steigenden Dan-Graden natürlich immer höher. Fast alle Geprüften bestehen zwar den 1. und auch den 2. Dan, doch bei den Prüfungsteilnehmern für den 3. Dan liegt die Erfolgsquote bereits nur noch bei ca. 20 %. Höhere Dangrade werden oft erst nach mehrmaligem Anlauf erreicht. Ein Beispiel ist der 6. Dan von Sven Zimmermann, den er immerhin beim 2. Anlauf schaffte. An dieser Prüfung zum 6. Dan in Tokyo haben insgesamt 675 Kyudoka, fast alle Japaner, teilgenommen. Bestanden haben von diesen nur 17.

Neben Vorbereitung auf Wettkämpfe und der Teilnahme an der Bundesliga der Vereine ist deshalb ein großer Teil der jährlichen Trainingszeiten auch für Prüfungsvorbereitungen reserviert.

Monika Nadler

Saisonauftritt der Floorballer – das Abenteuer Bundesliga beginnt

Nach einer äußerst erfolgreichen Saison 2013/2014 verbunden mit dem Aufstieg in die 1. Floorball Bundesliga beginnt für die Floorballer der SSF Bonn nun das Abenteuer in der höchsten deutschen Spielklasse. Nach einer anstrengenden und intensiven Saisonvorbereitung soll am Ende der Klassenerhalt stehen. Auch die Damenmannschaft möchte an ihre erfolgreiche Vorsaison, in der man die regionalen Ligen dominierte, anknüpfen. Bei ihnen lag der Fokus der Saisonvorbereitung vor allem auf der Verbesserung der Fitness, um diese Saison vielleicht auch auf der überregionalen Ebene besser mithalten zu können.

Neue Herausforderungen für die Herren

Mit dem Aufstieg in die 1. Bundesliga stehen die Bonner ganz neuen Herausforderungen gegenüber: Die Dragons werden sich mit den besten Teams Deutschlands messen. Die Gegner werden deutlich schwerer zu bezwingen sein und die Intensität und Härte des Spiels gegenüber der 2. Liga noch einmal erheblich zunehmen. Auch die Fahrten zu den Auswärtsspielen werden beträchtlich weiter sein, da das Teilnehmerfeld der Bundesliga von Kaufering (Südbayern) bis Hamburg quer durch die Republik verstreut ist.

Zielvorgabe Klassenerhalt

Das vorgegebene Ziel der Trainer und Verantwortlichen ist ganz klar der Klassenerhalt. So wollen die Bonner an die Form der Vorsaison anschließen und ihre Fähigkeiten auch in Liga 1 unter Beweis stellen. Außerdem soll das siegverwöhnte, junge Bonner Team lernen, auch bei Niederlagen seinen Ehrgeiz zu bewahren und die Saison konstanter zu spielen als noch vor 3 Jah-



Freut sich auf die 1. Liga: die Herrenmannschaft der SSF Dragons Bonn (Foto: Dietmar Ederer-Meridian)

ren, als man schon einmal das Abenteuer 1. Liga gewagt hatte.

Intensive Vorbereitung

Entsprechend intensiv bereiteten sich die Dragons auf die Spielzeit in der höchsten deutschen Spielklasse vor. Neben den üblichen Trainings- und Konditionseinheiten, absolvierten sie einige Zusatztrainings sowie 3 Testspiele gegen den Erstligakonkurrenten aus Lilienthal und die Zweitliga-Vereine aus Holzbüttgen und Münster. Außerdem konnte das Team einige Neuzugänge vermelden. Neben dem aus

te Saison spielte er noch mit Erstlizenz für seinen Heimatverein DJK Holzbüttgen). Zudem wird die Mannschaft auf der Torhüterposition durch David Vent verstärkt, der aus Berlin an den Rhein wechselt.

Damen starten als Gejagte in die Saison

Auch die Bonner Damen bereiten sich auf den anstehenden Saisonauftritt vor. Mit Trainer Daniel Mahnken, der vor Beginn der letzten Saison aus Köln nach Bonn wechselte, kam frischer Wind in das Bonner Damenteam, der die Bonner Mädels zu westdeut-

sich selbst sind gestiegen. So werden die Bonnerinnen in der kommenden Spielzeit in allen Ligen die Gejagten sein – eine neue Ausgangslage, mit der sie klarkommen müssen. Trotzdem setzt das Trainerteam die Erwartungen für die kommende Saison nicht allzu hoch an. Der Fokus soll weniger auf den Platzierungen, als auf der sportlichen Entwicklung liegen. So wollen die Damen erstmals im überregionalen Pokalwettbewerb mitmischen und sozusagen über den regionalen Tellerrand hinausschauen.

Kondition, Kraft und Koordination

Außerdem stand eine intensive Saisonvorbereitung auf dem Programm, in der es vor allem darum ging, die Fitness aller Spielerinnen zu steigern, die in der letzten Saison das größte Manko auf Seiten der Bonnerinnen war. So lag der Fokus des Sommertrainings vor allem auf Kondition, Kraft und Koordination. Aber wie die Herren absolvierten auch die Damen Testspiele und das sogar international. Neben einem Spiel gegen die Westfälischen Floorball Chicks aus Münster forderte man zudem den niederländischen Vizemeister Sonics Amersfoort. Was die Neuzugänge betrifft wollen die Bonnerinnen, wie schon in der Vorsaison, auch verstärkt auf die eigene Jugend setzen. So rückt die erst 13-jährige Amira Taube ab dieser Saison mit ins Team, da sie in den vergangenen Monaten beim Training überzeugen konnte.



Die Bonner Damen wollen sich diese Saison auch gegen überregionale Gegner (MFBC Grimma in rot) behaupten (Foto: Claudia Grünewald)

der Schweiz zurückgekehrten Bonner Eigengewächs und Nationalspieler Lutz Ackermann wird auch der Offensivmann Dennis Schiffer nun mit einer Erstlizenz für die Dragons auflaufen (letz-

ten Meistertiteln auf dem Groß- und Kleinfeld trug. Die Motivation und das Engagement in der Mannschaft sind, sicherlich auch durch die Erfolge beflügelt, riesig und auch die Ansprüche an

Sowohl die Damen, als auch die Herren sind somit bestens vorbereitet und die Bonner Fans dürfen sich wieder auf spannenden und hochklassigen Floorball im Sportpark Nord freuen.

Maximilian Lücke

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. Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff werden möglichst nur pro Quartal (nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- und Herbstferien) vorgenommen. In den Ferien finden im Offenen Bewegungstreff keine Sportangebote statt. Strukturelle Änderungen (z. B. Hallensperrungen, Übungsleiter-Verfügbarkeit, Teilnehmeranzahl etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleieräume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html.

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 bekommen Sie bei den Übungsleitern, an der SSF-Infotheke und in den Fitnessräumen.

Einzel- und 10er-Karten erhalten Sie während der Öffnungszeiten am SSF-Infostand und in den Fitnessräumen der SSF Bonn.

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: 11.08.2014)

Fit-Mix: Wechselndes Angebot (sowie wechselnde Übungsleiter)

- 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 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

Ab September stehen uns bis zur Baderöffnung im Sportpark Nord leider keine Wasserzeiten zur Verfügung!

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

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

Aquapower (erst ab 2015 bei Badöffnung)

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

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

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

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 (erst ab 2015 bei Badöffnung)

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

Anf.

• Di	18.45 - 19.30 Uhr	(Schwimmanf.)
------	-------------------	---------------

Schwimmer

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

Fortgeschr.

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

Schwimm- u. Wassergewöhnungskurse f. Kinder

Umfangreiches Angebot, frei Plätze ab 2015, Infos bei Iris Gatzen (iris.gatzen@ssfbonn.de) und für die Froschkurse bei Stefan Koch (stefan.koch@ssfbonn.de)

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 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord

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

Square Dance, Contra, English Country Dance, Auftritte, Events und mehr, Bootshaus Beuel (i. d. R.), genaue Termine, Zusatztermine und Preise unter squaredance.ssfbonn.de

- Offene Tanzgruppe: 1-2 x mtl., Square Dance ABC, einfache Tänze, English Country Dance, Preise s. Webseite
 - Sonntag Intro/Warm-Up 13.15-13.45 Uhr
 - Sonntag Tanzprogramm 13.45-14.45/15.15 Uhr
- Fortgeschrittene: Mainstream-Warm-up, Clubmatinées, 1-2 x mtl., Sonntag 11.30-13.00 Uhr, Preise s. Webseite
- Showtanz-, Traveltraining, Intro höhere Level 1-2 x mtl., Freitag 17.30 - 19.00 Uhr, 6 E à 1,5 Std., f. Mitgl. 25 €, für Nichtmitgl. 38 € bzw. bis 25 J./Paare p. Person 25 €; Familien ab 3 P. 50 €, 50 % Rabatt für Geschwisterkinder
- Graduation-Weekend für fortgeschrittene Anfänger, s. Webseite; 6 E à 1,5 Std. f. Mitgl. 50 €, für Nichtmitgl. 65 €
- Mainstream-Weekend Reteaching für Fortgeschrittene s. Webseite; 6 E. à 1,5 Std. f. Mitglieder 16 €, für Nichtmitgl. 26 €

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: Patrick Lamers, floorball@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, abttr@kanu-ssf-bonn.de
 Walter Düren: 0228 - 363890
Abteilungsbeitrag: Jgdl. 22,10 €/Jahr, Erw. 27,20 €/Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot: Karate: Ki. ab 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, skipefer@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, Übungstauggänge 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: Heinrich-Hertz-Schule, Jahnschule, Sportpark Nord
Auskünfte: Jörg Brinkmann: fischtennis@ssfbonn.de

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Uwe Gersch: 0228 - 8540980, gersch@ssfbonn-triathlon.de
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 Piery: 0170 - 3894057, sascha.piery@ssfbonn.de

Vereinsinfo (Stand: 11.08.2014)

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)

Badekappspflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

Fechlinternat: 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 Josefinum 1, 53117 Bonn

Sportpark Nord: Kölnstr. 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tannenbusch-Gymnasium: Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

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

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

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 6193755

Auskünfte: Beate Gottschalk

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 08.00 Uhr - 21.30 Uhr
Sa und So 10.00 Uhr - 16.00 Uhr

SSF-Bootshaus

Beuel: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228 - 4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo bis Mi u. Fr 09.00 Uhr - 21.30 Uhr
Do 07.00 Uhr - 21.30 Uhr
Sa und So 09.00 Uhr - 19.00 Uhr

Bistro „STARTBLOCK“

Im Sportpark Nord

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

Restaurant „Canal Grande“

Im vereinseigenen Bootshaus

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

Sport Vossen

Ihr Schwimm- und Triathlon-
Spezialist

www.sportvossen.de

arena zku maru zoseg speedo BECO 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.

Aufgrund der Badsanierung finden keine Verkaufstermine bis Dezember statt.

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
- **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
- **Laufladen Bonn**, Kölnstraße 25, 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner**, Ernährungs- und FitnessCoach, www.letz-go.de
- **Novo GmbH**, Lievelingsweg 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 Hoenic & 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**, Oberrierstr. 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

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



Volltreffer für Sportvereine. Jetzt online Trikots sichern!

Für Kinder- und Jugendmannschaften legen wir uns gerne ins Zeug!

Wir haben ein Angebot für euch, das sich gewaschen hat. Macht mit bei unserer Aktion „Immer am Ball“ und überzeugt uns, warum ihr neue Trikots oder Sportausrüstungen benötigt. Bewerbt euch jetzt!

stadtwerke-bonn.de