



Rennrollstuhlportler Baldé holt 2 x EM-Silber





In Bewegung bleiben mit der RVK

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

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Leitartikel	14
Schwimmen	16
Triathlon	18
Tauchen	20
Tischtennis	22
Volleyball	24
Judo	25
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: Jörg Frischmann

Kleine Titelfotos (v. l.): Volker Böhnert, Sascha Pierry, Dietmar Ederer-Merdian

Fotos im Inhaltsverzeichnis: (l., v. o. n. u.): Christoph Grosskopf, Balg, Sara Wiedemann;

(r., v. o. n. u.): Sara Wiedemann, Rainer Meyer, Fotostudio Brigitta Leber

Termine

Di, 16.12.	Tischtennis: Weihnachtsturnier Jugend, 17 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Mi, 17.12.	Tischtennis: Weihnachtsturnier Hobby u. Senioren, 17 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Do, 18.12.	Volleyball-Weihnachtsturnier, 18 Uhr, Sporthalle Schulzentrum Tannenbusch
Fr, 19.12.	Tischtennis: Weihnachtsturnier Damen und Herren, 17 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Fr, 09.01.	Sportmotorischer Eingangstest des Tannenbusch-Gymnasiums zur Aufnahme in die kommende Sportklasse 5 zum Schuljahr 2015/16, 14 Uhr, Sporthalle Tannenbusch-Gymnasium
Sa, 10.01.	Volleyball: 3. Liga West, Damen – SV Bad Laer, 20 Uhr, Hardtberghalle
So, 18.01.	Volleyball: 3. Liga West, Herren – VfL Lintorf, 16 Uhr, Tannenbusch-Gymnasium
Mi, 21.01.	Delegiertenversammlung der SSF Bonn, 19.30 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 24.01.	Volleyball: 3. Liga West, Herren – VBC Tecklenburger Land, 20 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 31.01.	Volleyball: 3. Liga West, Damen – TV Eiche Horn Bremen, 19 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 07.02.	Volleyball: 3. Liga West, Herren – PTSV Aachen, 19 Uhr, Sportpark Nord
Mi, 11.02.	Gesamtvorstandssitzung, 20 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 21.02.	Volleyball: 3. Liga West, Damen – VC SFG Olpe, 19 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 28.02.	Sport-Palette: Redaktionsschluss für die Frühlingsausgabe
Sa, 14.03.	Volleyball: 3. Liga West, Damen – RC Soppensee, 19 Uhr, Hardtberghalle
So, 22.03.	Volleyball, 3. Liga West, Herren – TV Hörde, 15 Uhr, Hardtberghalle

„De Zoch kütt“ – Karneval mit den SSF Bonn

Die SSF Bonn möchten sich am 16. Februar 2015 mit einer Fußtruppe am Bonner Rosenmontagszug beteiligen unter dem Motto „Bönnsche im Jlöck domols wie hóc“. Verantwortlicher seitens des Vorstands ist wie alle Jahre Dietmar Kalsen.

Alle Mitglieder sowie deren Partner und Kinder sind herzlich eingeladen. Der Verein unterstützt die Teilnehmer mit einer Spende beim Kauf des Wurfmaterials, das zentral beschafft wird. Das Wurfmaterial ist nur für die Vereinsmitglieder und wird wie in den Vorjahren im Zug gegen Bons ausgegeben.

Da wir als Gruppe zu erkennen sein wollen, erhalten alle Jecken wieder die traditionellen SSF-Jacken gegen einen Pfand von 50 €. Die Termine für die Ausgabe werden noch bekannt gegeben.

Wer an der Gruppe teilnehmen möchte, muss sich verbindlich bis zum 19. Januar 2015 schriftlich in der SSF-Geschäftsstelle anmelden entweder per E-Mail info@ssfbonn.de oder per Post.

Der Verein wird für die gemeldeten Zugteilnehmer eine Versicherung abschließen.

Die Teilnahme kostet für Mitglieder 10 € für Erwachsene und 5 € für Kinder sowie für Nichtmitglieder 15 € für Erwachsene und 10 € für Kinder.

Der Kostenbeitrag wird bei der Jackenausgabe eingesammelt.

Dreimol Bonn Alaaf!

Dietmar Kalsen

Änderungen im Offenen Bewegungstreff

Im September haben wir Änderungen im Offenen Bewegungstreff für das Jahr 2015 angekündigt. Wir waren zu diesem Zeitpunkt noch mitten in der Konzeptphase, sodass wir Ihnen keine Details nennen konnten. Dennoch wollten wir Sie rechtzeitig, vor Ablauf der Kündigungsfrist, informieren. In der Zwischenzeit haben wir viele Rückmeldungen von Teilnehmern erhalten, die eine Änderung des Systems des Offenen Bewegungstreffs sehr negativ finden, uns aber gleichzeitig übermittelt haben, was Ihnen gefällt und was unbedingt beibehalten werden sollte. Dies versuchen wir natürlich bei der Neugestaltung zu berücksichtigen.

Aber es bleibt dabei, dass es Änderungen im Offenen Bewegungstreff und Kurssystem geben wird. Denn eine Neuausrichtung im nächsten Jahr ist aus inhaltlichen und

ressourcenökonomischen Gründen unabdingbar.

Aufgrund der Unwissenheit, in der wir Sie in den letzten Wochen gelassen haben, und aufgrund der vielen Reaktionen, haben wir Folgendes entschieden:

Die Umstellung beginnt erst zum 4. Quartal 2015, d. h. ab dem 01.10.2015.

Multikarten, Jahreskarten etc. werden anteilig berechnet. Das Anmeldeformular gibt es ab sofort an der Infotheke und auf der Homepage.

Des Weiteren möchten wir Sie gerne zu einem Gespräch einladen. Dort werden wir Ihnen die Neuausrichtung erläutern und Ihnen auch die Gelegenheit geben, Ihre Wünsche zu äußern. Über den Termin werden wir Sie rechtzeitig über Aushänge und auf der Homepage informieren.

Anne-Marie Nierkamp

Neue Kurse ab Januar 2015

Am 08. Januar 2015 startet der neue Bauch-Beine-Baby-Kurs. Er findet immer donnerstags von 09.15-10.45 Uhr im Sportpark Nord statt.

Am 13. Januar beginnt der neue Laufkurs für Anfänger jeweils dienstags und donnerstags von 18-19 Uhr. Treffpunkt ist das SSF-Bootshaus in Beuel.

Ganz neu im Kursprogramm sind „Ballspiele für Frauen“ ab dem 12. Januar montags von 20-21.30 Uhr. Hier werden wir je nach Lust und Laune der Teilnehmerinnen verschiedene Ballspiele betreiben, egal ob Fußball, Basketball, Völkerball oder Brennball. Der Spaß steht im Vordergrund.



Spaß im im Kurs Ballspiele für Frauen (Foto: © LSB NRW)

Die neuen Kurse zu Functional Fitness und Zumba starten im Februar. Für alle Kurse gibt es die Anmeldeformulare an der SSF-Infotheke, auf der Homepage oder unter info@ssfbonn.de.

Anne-Marie Nierkamp

Ein Jahr Vorstandsarbeit und Entwicklungsperspektiven des Vereins

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

die Mitgliederversammlung unseres Vereins am 1. Oktober diesen Jahres vollendete meine erste Amtsperiode als Vorsitzender der SSF Bonn. Als Vorstand hatten wir uns vorgenommen, die Entscheidung der Stadt Bonn zum Baubeginn des Beckens im Sportpark Nord herbeizuführen, die Voraussetzungen in der Geschäftsstelle zur Weiterentwicklung des Vereins zu schaffen sowie die abteilungsübergreifende Zusammenarbeit zu unterstützen.

Die Bauarbeiten am Becken laufen unter der Regie des Städtischen Gebäudemanagements planmäßig, sodass wir derzeit optimistisch sind, zu Beginn des neuen Jahres wieder im Sportpark Nord schwimmen zu können. Die Struktur der Geschäftsstelle wurde verändert. Klare Verantwortlichkeiten bei gleichzeitiger Stärkung der Eigenverantwortung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen allen Bereichen unseres Vereins zu Gute. Die Verlagerung der Infostelle in den Sportpark, unser Kids-in-Action-Programm (KiA), das Vereinsengagement als Träger der Offenen Ganztagsschule an der Karlschule sowie im Jugendtreff Dransdorf sind Beispiele dafür, wie ehrenamtliches Engagement und hauptamtliche Arbeit im Sinne der Ziele unseres Vereins zusammenwirken. Sichtbares Zeugnis für die weiter wachsende abteilungsübergreifende Zusammenarbeit sind unser Perspektivteam und das Team Rio 2016.

Basis unserer Vereinsarbeit sind die Abteilungen und besonderen Mitglie-



Lutz Thieme
(1. Vorsitzender der SSF Bonn,
Foto: Susanne Dröppelmann)

dergruppen. Hier werden die Sportarten gepflegt, Kinder und Jugendliche an den Sport herangeführt, das Trainings- und Wettkampfsystem organisiert. Hier entsteht die Kraft unseres Sportvereins: Ehrenamtliches Engagement und Sozialisationsinstanz, solidarisches Miteinander über Generations-, Herkunfts-, Religions- und Einkommensgrenzen hinweg. Dies unterscheidet uns als Sportverein von kommerziellen Anbietern wie Fitnessstudios, aber auch von den Angeboten in den öffentlichen Bädern.

Natürlich sind nicht immer alle Wünsche umsetzbar. Als Vorstand haben wir die Abteilungen zu einer strengen Haushaltsdisziplin angehalten und die Sportstättenkapazitäten sind weiter limitiert. Auch müssen mitunter schmerzhaft Entscheidungen getroffen werden. Wir mussten leider den Mädchenfußball einstellen und haben nicht durchsetzen können, dass im neuen Becken im Sportpark Nord eine für unsere Tauchabteilung notwendige Wassertiefe vorgesehen wird. Auch die derzeitigen Überlegungen zur Umgestaltung des Offenen Bewegungstreffs zur besseren Nutzung der Sportstättenkapazitäten

werden sicherlich nicht nur Zustimmung hervorrufen.

Dennoch kann sich aus Sicht des Vorstandes die Entwicklung der letzten zwei Jahre sehen lassen. Die Arbeit des Vereins ist solide finanziert, immer mehr Menschen finden den Weg zu uns und halten uns auch dann die Treue, wenn das Sportbecken als Herzstück unseres Vereins für ein halbes Jahr nicht zur Verfügung steht. Dieser Sicht sind auch die Delegierten am 1. Oktober gefolgt und haben den Vorstand einstimmig wiedergewählt. Einzige Veränderung im Team ist die Wahl von Christoph Mertens für den Bereich Sponsoring und Koordination der Vereinsgremien, da Jürgen Reul aus beruflichen Gründen nicht mehr im Vorstand mitarbeiten konnte. Auch an dieser Stelle nochmals vielen Dank an Jürgen und ein herzliches Willkommen an Christoph!

Der neugewählte Vorstand hatte sich eigentlich für 2015 vorgenommen, in einer breiten Diskussion mit den Mitgliedern die weiteren Entwicklungsperspektiven des Vereins zu diskutieren und die daraus abgeleiteten Projekte organisatorisch und finanziell zu planen. Aber die Entwicklung der letzten Wochen zwingt uns zu einem anderen Vorgehen. Denn die Bonner Stadtverwaltung hat in ihren Sparvorschlägen die sofortige Schließung von Bädern, die Einführung einer Sportstättennutzungsgebühr, die Verminderung der kommunalen Zuschüsse für Träger von offenen Ganztagsschulen sowie zusätzliche Einnahmen von 250.000 € pro Jahr aus dem Nutzungsvertrag zum Bad im Sportpark Nord mit unserem Verein

vorgeschlagen. Wie der Vorstand die veränderte Situation einschätzt, welche Auswirkungen die Sparvorschläge auf die SSF Bonn haben und wie der Vorstand reagieren wird, lesen Sie auf den [Seiten 12 und 13](#) dieser Sport-Palette. Selbstverständlich werden wir Sie zu diesem Thema in allen Vereinsmedien auf dem Laufenden halten.

Ein schwieriges Jahr steht bevor, aber ich zähle auf Sie!

Ihr

Lutz Thieme

Abteilung Floorball gewinnt zweiten Homepage-Wettbewerb der SSF Bonn

Insgesamt vier Abteilungen hatten sich am diesjährigen Homepagewettbewerb beteiligt. Als Sieger stand nach dem letzten Stichtag die Abteilung Floorball fest.

Fitnessraum oder Pralinenkurs als Lohn für die Arbeit

Bei der Siegerehrung auf dem Münsterplatz beim SSF Festival konnten die Abteilungen zwischen jeweils 2 x 5 Jahreskarten für die Fitnessräume oder 2 x 5 Gutscheinen für das Schokoladenmuseum inklusive Pralinenkurs wählen. Dabei haben sich die Abteilungen Tischtennis und Triathlon für das Schokoladenmuseum entschieden,

während Floorball und Karate/Kendo den Fitnessraum favorisierten.

Im Zeitraum von April bis August hatten die Jurymitglieder an drei Stichtagen entsprechend einer Auswertungstabelle Punkte vergeben. In den Zeiträumen zwischen den Bewertungen versuchten die Abteilungen, mögliche Verbesserungsvorschläge einzuarbeiten. Dadurch ist es ihnen gelungen, den Informationswert und die übersichtliche Gestaltung der Seiten weiter zu verbessern.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Teilnehmern und Jurymitgliedern für ihre gute Arbeit.



Ute Pilger (vorn) im Gespräch mit Floorballer Maxi Lücke (links) und Triathlet Stefan Rausch (Foto: Michael Stohldreyer)

Endstand nach dem

3. Stichtag

- 1. Floorball: 1626 Punkte
- 2. Triathlon: 1574 Punkte

- 3. Tischtennis: 1551 Punkte
- 4. Karate/Kendo: 1170 Punkte

Ute Pilger

Herbstcamp 2014

Auch in diesem Jahr fand traditionell unser Herbstcamp als Sportfreizeit in den Herbstferien statt. 40 Kinder zwischen 6 und 12 Jahren probierten täglich von 9-17 Uhr im Sportpark

Nord verschiedene Sportarten aus. Aufgrund der Schwimmbadsanierung konnten wir in diesem Jahr nicht Schwimmen gehen. Aber dafür konnten die Kinder z. B. unsere „neue“

Sportart Lacrosse ausprobieren. Nachmittags hatten alle viel Spaß bei den vielen verschiedenen Teamspielen. Am letzten Tag stand ein Ausflug in die Kletterhalle „BronxRock“ nach Wesseling

auf dem Programm. Besonderen Dank an alle Betreuer, die auch in diesem Jahr wieder tollen Einsatz zeigten und ohne die eine solche Freizeit nicht möglich wäre.

Anne-Marie Nierkamp

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

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

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

JF. CARTHAUS
Papier und Schreibkultur

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

Neue KiA-Kurse ab Februar

KiA



Schwimmen wieder im Programm – jetzt schon ab Frechdachse

Die KiA-Kurse starten alle in der letzten Februarwoche und enden mit den Sommerferien 2015. Die Füchse, die Tiger und die Frechdachse können nun auch wieder Schwimmen gehen. Die Kursgebühr für Mitglieder beträgt 30 €.



An den KiA-Mini-Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Diese zahlen 70 € pro Kurs. Die Anmeldung für die Kurse ist ab jetzt möglich.

KiA-Gruppen

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

KiA Füchse (7-8 Jahre)

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

KiA Tiger (9-10 Jahre)

- Di, 16-17 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
- Di, 17-18 Uhr, Sportpark Nord

KiA Giraffen (11-12 Jahre)

- Di, 16-17 Uhr, Karlschule

Wie anmelden?

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

Anne-Marie Nierkamp

Unsere aktuellen KiA-Kids

Frechdachse Montag



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Frechdachse Donnerstag



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Füchse



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Tiger



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Team Rio 2016: Fünfkampf-WM, Rennrollstuhl-EM, Wahl zum Sportler des Jahres

Schöneborn und Sandten gewinnen DM im modernen Fünfkampf

Ein interessanter und insbesondere bei beiden Geschlechtern spannender Wettkampf fand im September in Berlin statt. An dessen Ende standen die beiden SSF-Athleten Lena Schöneborn und Matthias Sandten ganz oben auf dem Sieger-treppchen.

Damen

Bei den Damen ging es dabei mehr als nur hauchdünn zu: Deutlich in Führung liegend bog Janine Kohlmann auf die letzte Zielgerade ein. Vermeintlich klar abgeschlagen dahinter: die NRW-Starterin Lena Schöneborn. „In diesem Moment dachte ich mir ‚O. K., alles oder nichts‘ und hab nochmals alles mobilisiert, was ging“, so Lena mit etwas Abstand zum Wettkampf. Und wie die Bonnerin loslegte. Mit einer absolut beeindruckenden Leistung überholte sie die



Matthias Sandten und Lena Schöneborn (v. l., Foto: Sascha Pierry)

bis dahin Führende Janine Kohlmann auf den letzten 5 m vor der Ziellinie und sicherte sich so den Titel der Deutschen Meisterin.

Herren

Und auch bei den Herren sollte es im abschließenden Combined zu einem spannenden Dreikampf kom-

men. Matthias Sandten ging mit 24 Sekunden Abstand zu Fabian Liebig als Zweiter in den Parcours. Mit gleich 1:17 min Abstand startete Stefan Köllner ins Rennen und spielte trotz dieses Abstands am Ende dank einer fantastischen Aufholjagd dennoch eine bedeutende Rolle im Kampf um die Spitzenplätze.

Während sich Fabian Liebig in den drei ersten Durchgängen beim Schießen nichts zu Schulden kommen ließ und auch beim Laufen den Abstand zu Matthias bei immerhin 15 Sekunden halten konnte, lauerte dieser diszipliniert und von Trainer Kersten Palmer gut eingestellt dahinter auf Fehler seines Vordermanns. Und genau diese Fehler sollten dann im abschließenden Schießen umso dicker kommen.

Dank einer guten Leistung von Matthias einerseits und einem völligen Aussetzer von Fabian andererseits, staunten die Zuschauer nicht schlecht, als Matthias auf einmal als Erster bei der letzten Laufrunde startete und sogar Stefan Köllner vor Fabian Liebig auf die letzten gut 800 m ging. Hier zeigte Matthias dann eindrucksvoll, welche Reserven er in der Lage ist zu mobilisieren. Verfolgt vom starken Köllner ließ sich Matthias nicht aus der Ruhe bringen und brachte am Ende seinen Titel als Deutscher Meister ins Ziel.

Damit wurde Matthias Sandten zum zweiten Mal nach 2012 Deutscher Meister im Modernen Fünfkampf in der offenen Klasse sowie in der Juniorenwertung.

Weitere SSF-Starter

Ebenfalls für die SSF Bonn dabei waren Debbie und Rabea Schöneborn sowie Paria Mahrokh. Letztere errang trotz gesundheitlicher Einschränkungen am Ende Platz 6, während Debbie Schöneborn in der Juniorinnen-Wertung Rang 3 belegte.

Sascha Pierry



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

 Sparkasse
KölnBonn

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

Silbermedaillen für Alhassane Baldé

Vom 19.-23. August fanden im englischen Swansea die Leichtathletik-Europameisterschaften für Menschen mit Behinderung statt. Alhassane Baldé hatte sich schon sehr frühzeitig für diesen Saisonhöhepunkt qualifiziert. In England ging er über 800 m, 1500 m und 5000 m an den Start und kam mit zwei Silbermedaillen zurück nach Bonn.

Der Traum von einer Medaille geht in Erfüllung

Jahrelang hatte Alhassane Baldé auf diesen Moment hingearbeitet, endlich eine Medaille bei einer großen Meisterschaft zu gewinnen. In Swansea erfüllte sich dieser Traum nach 3:22,25 min im Finale des 1500-m-Rennens der Rennrollstuhlfahrer. Vom Start weg klebte Al am Hinterrad des späteren Europameister Marcel Hug aus der Schweiz. Bis zur letzten Runde wehrte er die Angriffe der übrigen Konkurrenten ab. In der entscheidenden letzten Runde rettete er dann die Medaille ins Ziel.

Regen vertreibt die gute Laune

Mit Regenrennen wird sich Alhassane nie anfreunden können. So war es auch bei der EM. Nach dem tollen 1500-m-Rennen war Alhassane sehr motiviert, auch auf der 800-m-Strecke einen Medaillenrang zu erreichen. Aber der Rennverlauf war leider ganz anders. Schon der Start missglückte und auch das übrige Rennen lief nicht planmäßig. Nach dem Motto „Niederlagen sind die Pfeiler des Erfolgs“ sollte es beim abschließenden 5000-m-Rennen deutlich besser laufen.

5000 m bis zur nächsten Silbermedaille

Die Favoriten prägten das Rennen mit ihren taktischen



Alhassane Baldé glücklich mit Silbermedaille (Foto: Jörg Frischmann)

Spielchen. Kein Athlet wollte über eine längere Phase die Führungsarbeit übernehmen. So musste der Schlusspunkt die Entscheidung bringen. Lediglich Topfavorit Marcel Hug konnte seine Chance nutzen und setzte sich fünf Runden vor Schluss uneinholbar ab. Das restliche Feld kämpfte weiterhin um die besten Ausgangspositionen für die finale Runde. Hier musste Alhassane die letzten Kraftreserven mobilisieren, um die Angriffe der Konkurrenten abzuwehren. Nach 12:14,19 min konnte sich Al über die zweite Silbermedaille freuen.

Nach der EM ist vor dem nächsten großen Top-Event. Nach einer nur kurzen Regenerationsphase begann die intensive Vorbereitung auf den Oita Marathon in Japan.

Start beim Oita Marathon leider kein krönender Saisonabschluss

Dieser Marathon ist einer der schnellsten und prestigeträchtigsten Rennen für Rennrollstuhlfahrer. Mit einer möglichen Top-10-Platzierung wollte Alhassane eine

erfolgreiche Saison abschließen. Ein technischer Defekt im ersten Renndrittel sollte dies aber verhindern.

Nach einem sehr schnellen Start und hohem Tempo auf den ersten 6 km löste sich das rechte Hinterrad am Wettkampfgerät von Alhassane. Er musste anhalten und nach einem Imbusschlüssel fragen. Leider verstand kein Streckenposten das Problem und so raste Gruppe für Gruppe vorbei. Nach 30 Minuten Wartezeit musste er frustriert aufgeben.

Für einen Leistungssportler ist eine derartige Situation das absolut Schlimmste. Da hilft leider auch der Rückblick auf die tollen Saisonfolge nicht. Jetzt wird Alhassane sich erst einmal erholen und dann mit neuer Motivation in die Vorbereitung der Saison 2014/2015 starten.

Ute Pilger

Wahl zum Sportler des Jahres des General-Anzeigers

Erstmals hatten im Oktober die Leser des Bonner General-Anzeigers die Möglichkeit, mit Ihrer Stimmabgabe den Sportler des Jahres zu

wählen. Zahlreiche SSF-Sportler wurden in den vergangenen Monaten vorgeschlagen. Dabei konnten sich Alhassane Baldé im Monat März und Lena Schöneborn im Monat Juli durchsetzen, wodurch sie somit auch zur Wahl „Sportler des Jahres“ nominiert waren.

Feierstunde in der alten Rotation des General-Anzeigers

Bei einer Feierstunde in der alten Rotation wurden alle Monatssieger geehrt und das Ergebnis der Wahl zum Sportler des Jahres verkündet. GA-Sportchef Berthold Mertes konnte neben den nominierten Sportlern lokale Sport-Prominenz, Vereinsvertreter, Freunde und Familienangehörige begrüßen. Nach der Vorstellung und Ehrung aller Monatssieger erhielten sie aus der Hand von Felix Neusser ihre Trophäen.

Wahl der Sportlerin des Jahres war eine kleine Überraschung

Bis zum Abend war das Ergebnis der Auszählung von 2877 gültigen Stimmen nicht durchgesickert. Der Überraschungseffekt für die Siegerin, Taekwondo-Kämpferin Yanna Schneider, war riesig groß. Insgesamt hatte Sie 18,4 % der abgegebenen Stimmen bekommen, knapp gefolgt von Hockeyspieler Florian Pohlmann (17,9 %) und Badminton-Spielerin Birgit Michels (12,3 %).

Lena Schöneborn freute sich über Platz 4 (11,3 %) und Alhassane Baldé belegte Platz 7 (7,3 %).

Mit der Wahl des Sportlers im Monat September, beginnt die 2. Runde der Wahl, da die erste Runde September 2013 begann. Bleibt zu hoffen, dass die SSF-Sportler weiterhin so erfolgreich bleiben und die insgesamt 12 Nominierungen des letzten Jahres noch übertreffen können.

Ute Pilger

1. September 2014

Neueröffnung

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

Ihr Start in ein neues Leben!

Gemeinsam mit Ernährungstherapeuten und ärztlicher Betreuung begleitet *omnivitalis* 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.

***omnivitalis* ist keine Diät.**

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

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



www.omnivitalis.de

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

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

Perspektivteam: Floorballer Janos Bröker – eine Familie lebt den Sport



(Foto: Dietmar Ederer-Merdian)

Im Interview sprach Ute Pilger mit Floorballer Janos Bröker, der Mitglied des Perspektivteams der SSF Bonn ist.

Wie ist es für dich, dass sowohl deine Schwester wie auch dein Bruder Floorball spielen?

Meine Familie war schon immer sehr sportfixiert und es freut mich natürlich, dass wir zu dritt dieselbe Sportart betreiben. Durch Floorball sehe ich meine Schwester dann auch öfter mal unter der Woche beim Training. Mit meinem Bruder habe ich eigentlich immer dieselbe Sportart betrieben. Mit ihm in einer Mannschaft zu spielen, macht mir sehr viel Spaß und es wirkt sich vorteilhaft aus. Bei uns zu Hause ist Sport das größte Gesprächsthema, da wir alle sportverrückt sind. Die Sportart ist dabei gar nicht so wichtig.

Wie seid ihr zum Floorball gekommen?

Nachdem meinem Bruder und mir Wasserball zu „schwimmlastig“ wurde, waren wir auf der Suche nach einem zweiten Sport neben Fußball. Frühere Klassenkameraden aus der Grundschule hatten mich und Niklas dann gefragt, ob wir mal zum Floorball mitkommen wollten.

Wie lange spielst du schon Floorball?

Ich spiele jetzt seit 8 Jahren, wobei ich nach dem ersten Jahr eine Pause eingelegt habe, um mehr Zeit für Fußball zu haben.

Welche sportlichen Ziele hast du mit Nationalmannschaft und im Verein?

Mit der Nationalmannschaft ist das Ziel natürlich eine erfolgreiche Teilnahme an der WM in Göteborg im Dezember 2014. Im Verein ist unser Ziel der Klassenerhalt. Dieses Ziel ist mehr als realistisch, und vielleicht geht es auch noch weiter nach oben. Für mich wäre natürlich ein Playoff-Platz ein Ziel.

Wie sieht ein ganz normaler Tag bei Dir aus?

Mein Tag ist eigentlich immer gleich aufgebaut. Ich stehe auf und gehe zur Arbeit oder in die Schule. Im Anschluss habe ich dann Training, entweder Krafttraining mit anschließendem Hallentraining mit der Mannschaft oder Konditionstraining. Das Konditionstraining besteht bei uns aus Schnelligkeits-, Koordinations- und Ausdauertraining.

Hat sich dein Training nach dem Aufstieg in die 1. Bundesliga verändert?

Es ist eine Trainingseinheit dazu gekommen für die Fitness. Aber sonst habe ich nicht viel geändert.

Du machst in der Geschäftsstelle eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann. Kannst du hier deine sportlichen Erfahrungen nutzen?

Die Ausbildung macht mir sehr viel Spaß. Die Kombination zwischen den kaufmännischen und den sportlichen Bereichen macht die Ausbildung interessant. Da

ich in der Nationalmannschaft und im Tannenbusch-Gymnasium viel mit Sportfachwissen zu tun hatte, fällt mir dieser Bereich eher leicht.



Welche sportlichen Ziele stehen für dich in der nächsten Zeit im Vordergrund?

Für mich steht die WM vor der Tür und ich hoffe, dass ich dort meine Leistungen abrufen kann. Die Spiele gegen die Spitzennationen unserer Gruppe, Schweden und Finnland, werden eine ganz besondere Herausforderung für das gesamte Team sein.

Floorball hat in Deutschland einen großen Zulauf und wird immer populärer. Glaubst du, es gibt eine Chance, dass die Sportart einmal olympisch wird?

Natürlich hoffe ich das. Aber ich glaube, es ist noch ein weiter Weg bis dorthin. Die Sportart wächst und wächst, aber die Struktur wächst nicht überall gleich schnell mit. Aber man darf gespannt sein, wie es sich in den nächsten Jahren entwickelt.

Wie waren deine ersten Erfahrungen in der 1. Bundesliga?

Nachdem unsere Saisonvorbereitung problemlos verlief, verletzte sich unser Kapitän Günter Wyzujak im Training schwer und muss eine sechsmonatige Pause einlegen. Dies verunsicherte uns natürlich und so mussten wir in

den ersten drei Spielen Niederlagen hinnehmen. Danach haben wir uns deutlich steigern können. Auf die Niederlagen folgen dann Siege.

Welche großen Unterschiede gibt es zwischen der 2. und der 1. Liga?

Die spielerischen und körperlichen Anforderungen sind jetzt deutlich gestiegen. In der 2. Liga konnten wir Spiele auch dann gewinnen, wenn wir körperlich nicht ganz so fit waren.

Wurde die Spieltaktik im Vergleich zum Vorjahr geändert?

Nein, wir versuchen immer, mit zwei komplett unterschiedlichen Reihen anzutreten, um es dem Gegner schwer zu machen, sich auf unsere Spielweise einzustellen.

Macht die Zusammenstellung des Teams den Erfolg aus?

Ja, die älteren Spieler leisten durch ihre große Erfahrung besonders in schwierigen Spielphasen einen ganz wichtigen Beitrag. Aber die „Youngster“ erhalten immer höhere Spielanteile und können sich so positiv weiterentwickeln.



(Foto: Dietmar Ederer-Merdian)

Jetzt 2x in Bonn

Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE



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

Tel.: 0228-686556 www.sleeping-art.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 10:00 - 16:00 Uhr



Leistungsstress im Sport – Ich will nicht ... ich muss

Die meisten von uns werden sich daran erinnern, dass sie als Kind auf dem Sportfest wahrscheinlich einiges dafür gegeben hätten, um das Lob der Eltern, der Freunde oder des Sportlehrers zu bekommen. Ist es nicht selbstverständlich, dass wir gute Leistungen erbringen sollen, um gelobt und belohnt zu werden? In vielen Bereichen des Lebens, in Partnerschaften, im Sport und vor allem im Beruf ist unsere Leistungsfähigkeit auch heute meist direkt an unsere Entlohnung gekoppelt. Wir werden anhand dieser bewertet und lassen uns schnell mal in die Überforderung hineinreißen. Besonders als Sportler ist unsere Leistung entscheidend dafür, ob wir mit uns selbst zufrieden sind oder frustriert nach Hause gehen. Allerdings steckt die Messlatte sehr weit oben, wenn man sich Ideale aus Medien und Werbung zum Ziel setzt.

Teufelskreis Selbstoptimierung

In der Sport- und Fitnessindustrie haben sich einige Ideen entwickelt, um aus diesem Leistungsdenken Profit zu schlagen: Funktionelle Lebensmittel, Shakes, Drinks, Gele, Spritzen und Tütchen – sowohl die Produktvielfalt als auch die Verwirrung scheinen unendlich groß zu sein. Dennoch lassen sich viele Sportler den versprochenen Nutzen der kleinen Wundermittel „nicht entgehen“. Bei über 50 % Übergewicht in der deutschen Bevölkerung ist es nicht weiter überraschend, dass Diäten und neuartige Sportkonzepte in großem Umfang konsumiert werden. Der Wunsch nach der Traumfigur und der Blick in den Spiegel gehen jedoch häufig mit Stress einher, der wiederum oft durchs Naschen kompensiert wird. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, sollten wir aufmerksam hinterfragen, welchen Leistungsanspruch wir an uns selbst legen und an welcher Stelle wir da-



*Sportpartner der SSF Bonn:
Erährungs- & FitnessCoach
Frédéric Letzner
(Quelle: Fotostudio Brigitta Leber)*

durch Stress in unserem Leben entstehen lassen. Denn je verbissener wir unsere Ziele erzwingen wollen, desto härter werden wir darum kämpfen müssen.

Raus aus dem Stress, rein ins Vergnügen

Lassen Sie uns das euphorische Fußball-WM-Spiel zwischen Deutschland und Brasilien in Erinnerung rufen, in dem die deutsche Mannschaft bis zum Endstand von 7:1 ein Tor nach dem anderen schoss. Die brasilianische Mannschaft mit einem immensen Leistungsdruck, in ihrem Heimatland siegen zu müssen, stand der deutschen Elf machtlos gegenüber. Die deutsche Mannschaft hingegen war nach den ersten zwei Toren eher überrascht als verbissen und setzte ihr lockeres Spiel fort. Diese entspannte Spielweise, gegenüber einer stressblockierten brasilianischen Mannschaft hat dieses ungewöhnliche Ergebnis vermutlich hervorgerufen. Denn mit Stress im leistungsorientierten Wettkampfsport umgehen zu können, ist eine große Herausforderung für jeden Sportler.

Körper und Geist in Einklang bringen

Es ist nicht überraschend, dass viele Profisportler von Psychotherapeuten und

Coaches begleitet werden, die auf diese Schwerpunkte spezialisiert sind. Gerade dann, wenn der Sport nicht nur Hobby sondern auch Beruf ist, hängt vieles davon ab, ob der Wettkampf gewonnen oder verloren wird. Diesem Druck standzuhalten, bedarf oft professioneller Begleitung. Denn nur wer körperlich und psychisch gesund ist, kann die optimale Leistung bringen.

Seit einiger Zeit scheint sich auch unsere Gesellschaft im Wandel zu befinden. Die Menschen verstehen, dass der Körper nicht nur durch Pillen und Tabletten gesund gehalten werden kann. Bio-Boom, Fitness-Apps und Burnout-Diskussionen deuten auf den vermehrten Wunsch hin, nachhaltig mit Körper und Geist umzugehen. Wir werden uns allmählich darüber bewusst, wie sehr sich diese beiden Elemente gegenseitig beeinflussen und wir verstehen, dass es in der Verantwortung jedes einzelnen Menschen liegt, sich sorgsam um seine Gesundheit zu kümmern.

Heute wissen wir, dass die mentale Einstellung großen Einfluss auf die Funktion des Immunsystems, auf den Verlauf chronischer Erkrankungen und auf die physische und psychische Belastbarkeit haben kann. Im Umkehrschluss werden viele körperliche Beschwerden wie Migräne, Rückenschmerzen, Neurodermitis sowie Magen- und Darmbeschwerden mit negativem Stress in Verbindung gebracht.

Dem Stress aktiv entgegenwirken

Als Reaktion auf dieses neue Bewusstsein werden Angebote wie Yoga, Meditation, Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken vermehrt angenommen, da sie sich scheinbar sehr positiv auf das persönliche Stressmanagement auswirken. Die Kursteilnehmer spüren, dass sie sich besser

und freier fühlen, und allein darauf kommt es doch an. Wie schon in asiatischen Kampfsportarten die innere Ruhe und mentale Freiheit seit langer Zeit gelehrt wird, so scheinen diese Elemente ebenso in unserer Kultur mehr und mehr Einfluss zu erlangen. Auch andere ganzheitliche und gesundheitsorientierte Trainingsmethoden wie „funktionelles Training“ erfreuen sich wachsender Beliebtheit, da sie die Möglichkeit bieten, ohne Wettkampfcharakter hoch intensiv an den eigenen Grenzen zu trainieren. Weitere Angebote wie beispielsweise Tanzen, Zumba, Tai-Chi oder Capoeira verfolgen ebenso nicht den Zweck des Gewinnens, sondern schaffen ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit.

Überlegen Sie also, wie sehr Sie in Ihrer Sportart, im Beruf oder in sonstigen Lebensbereichen belastet und überfordert werden und wie resistent Sie dagegen wirklich sind. Das persönliche Wohlbefinden und die Freude an dem, was Sie tun, sollte langfristig immer an erster Stelle stehen. Denn Stress hatten wir doch schließlich schon genug.

Frédéric Letzner
Erährungs- &
FitnessCoach

E-Mail: info@letz-go.de

Tel.: 0176 - 78516064

www.letz-go.de



*„Mein Training soll mir Spaß machen“ sagt Ernährungsberater und Fitnesstrainer Frédéric Letzner
(Quelle: Fotostudio Brigitta Leber)*

Entwicklungsperspektiven des Vereins

Die Stadt Bonn hat vorgeschlagen, Bäder zu schließen, eine Sportstättennutzungsgebühr zu erheben, kommunale Zuschüsse für Träger von offenen Ganztagschulen zu reduzieren sowie zusätzlich 250.000 € pro Jahr aus dem Nutzungsvertrag zum Bad im Sportpark Nord einzunehmen. Michael Stohldreier sprach zu diesem Thema mit Lutz Thieme, dem Vorsitzenden der SSF Bonn.

Wann und wie habt ihr im Vorstand von den Einsparvorschlägen erfahren?

Der Oberbürgermeister und seine Dezernenten haben in einer Klausurtagung eine lange Liste von Einsparvorschlägen beschlossen. Wir als SSF-Vorstand haben davon – wie wohl die meisten Betroffenen – aus der Zeitung erfahren. Die geplanten zusätzlichen Einnahmen von 250.000 € pro Jahr aus dem Nutzungsvertrag zum Schwimmbad im Sportpark Nord waren der letzte Posten auf der kompletten Einsparliste, die im Internet veröffentlicht wurde. Die gegenüber den Stadtratsfraktionen angekündigte beabsichtigte Kündigung unseres Badvertrages zum 31.12.2015 haben wir aus dem Rats-Informationssystem erfahren, in dem die Vorlagen für Rats- und Ausschusssitzungen öffentlich zugänglich sind.

Das ist auch deshalb bitter, weil wir als Verein seit mehr als 40 Jahren Verantwortung

für eine städtische Sportstätte übernommen und den Kostendeckungsgrad für die Stadt auf aktuell mehr als 40 % gehoben haben. Das ist schon jetzt deutlich mehr als in den städtischen Bädern. Mit den zusätzlich geforderten 250.000 € wären es gut 75 %. Ein absoluter Spitzenwert bei sportorientierten Hallenbädern in Deutschland! Kein gutes Signal an andere Sportvereine, die ebenfalls durch die Übernahme städtischer Sportstätten einen Beitrag zur Haushaltskonsolidierung leisten wollen. Kein gutes Signal auch für unseren Verein, da die Stadtverwaltung offensichtlich nicht genügend Vertrauen hatte, in die bereits angebotene Neuverhandlung des Vertrags ohne die Kündigung des alten Vertrags zu gehen.

Gibt es noch weitere Einsparvorschläge seitens der Stadtverwaltung neben den oben genannten?

Die oben genannten betreffen die SSF unmittelbar. Daneben gibt es noch eine ganze Reihe weiterer Vorschläge im Sport, in der Bildung und der Kultur.

Viele Schwimm- und Sportfreunde werden angesichts dieser Einsparvorschläge ungläubig mit dem Kopf schütteln und sich fragen, warum die Stadt Bonn diese Vorschläge gemacht hat. Ist dies eine Absage an den Bonner Sport?

Zunächst muss man feststellen, dass die Haushalts-



Schwimmer kurz vor dem Start (Foto: SSF-Archiv)

situation der Stadt Bonn wohl so prekär wie noch nie ist. Mit dem Haushalt 2015/2016 wird sich entscheiden, ob die Stadt Bonn noch ein Mindestmaß an kommunaler Entscheidungsautonomie behält oder ein Sparkommissar im Rathaus Einzug hält. Selbstverständlich muss in einer solch dramatischen Haushaltssituation alles auf den Prüfstand. Dabei sollten jedoch für alle Bereiche vergleichbare Maßstäbe angelegt und versucht werden, einen fairen Interessenausgleich herbeizuführen. Dies scheint die Stadtverwaltung jedoch nicht im Sinn gehabt zu haben. Wenn die Einsparvorschläge zu den Bädern als

- erste Sparmaßnahme überhaupt,
- losgelöst von anderen Einsparvorschlägen
- sowie ohne Investitionsperspektive für die nicht von den Schließungsvorschlägen betroffenen Bäder

dem Stadtrat zur Entscheidung vorgelegt werden, darf es nicht verwundern, wenn damit der Verteilungskampf zwischen den von Einsparungen betroffenen Einrichtungen massiv befeuert wird. Dass diesem Ansinnen



der Stadtverwaltung der Stadtrat am 13.11.2014 nicht zugestimmt hat, werde ich als einen Hinweis darauf, dass die ebenfalls ehrenamtlich agierenden Stadtverordneten den Symbolgehalt dieses Vorgehens in ihrer Entscheidung berücksichtigt haben.

Insbesondere vor dem Hintergrund der beabsichtigten Kündigung des Badvertrages durch die Stadtverwaltung werden wir darauf achten, dass andere Einnahmeoptionen mit der gleichen Vehemenz verfolgt werden, wie dies gegenüber den SSF erfolgt. Ob seitens der Stadt tatsächlich Fair Play gespielt oder gefault wird, wird sich zeigen. Dabei zählen weniger Absichtserklärungen als



Schaukeleinweihung in der OGS (Foto: Ulla Meurer)

Leistungsstress im Sport – Ich will nicht ... ich muss



Der Startschuss erfolgt (Foto: SSF-Archiv)



Schwimmtraining im Sportpark Nord (Foto: SSF-Archiv)

tatsächliches Handeln. Als Wasserballer weiß ich: Manches passiert unter der Wasseroberfläche.

Welche Auswirkungen werden die Einsparungsvorschläge sowohl kurz- als auch langfristig auf den Bonner Sport und ganz konkret die SSF Bonn haben?

Das ist schwer zu prognostizieren. Es ist derzeit völlig offen, in welcher Situation der Verein sich am 01.01.2016 befinden wird. Werden wir das Bad im Sportpark Nord dann immer noch betreiben oder wird es von der Stadt geführt? In welche kommunalen Sportstätten kann in den nächsten Jahren investiert werden, welche müssen ggf. zusätzlich geschlos-

sen werden. Die Stadt Bonn hat es in den letzten Jahren versäumt, ihre Infrastruktur an die finanziellen Möglichkeiten anzupassen. Das rächt sich jetzt bitter.

Wie wird der Vorstand reagieren, sollten die Maßnahmen beschlossen werden?

Die Stadtverwaltung kann ja zunächst nur Vorschläge unterbreiten. Der Souverän ist der Bonner Stadtrat. Daher lohnt es sich, einen Blick in den Koalitionsvertrag zwischen CDU, Bündnis 90/Die Grünen

und FDP werfen. Diese „Jamaika-Koalition“ verfügt über die Mehrheit im Bonner Stadtrat und wird daher maßgeblich über die Ausgestaltung des Doppelhaushaltes 2015/2016 sowie die mittelfristige Finanzplanung entscheiden. Das Thema Sport wird als letztes Thema behandelt, auch wenn der Sport „zu den wichtigen Säulen einer lebenswerten Stadt“ gehört. Die Koalition spricht sich gegen die Absenkung der Zuschüsse für die OGS-Träger und gegen die Einführung einer Sportstättennutzungsgebühr aus, „die nicht dem Sport und den Vereinen zu Gute kommt und nur der Haushaltskonsolidierung dient“.

Sie ist sich jedoch einig „dass der Umfang der Wasserflächen und die Anzahl der städtischen Schwimmbäder reduziert werden muss“. Davon betroffen sind das Ennertbad und das Kurfürstenbad, wenn sich dort bis Mitte 2016 kein privater Investor findet. Das Ende weiterer Bäder hängt u. a. davon ab, ob sich auf Beueler Seite ein privater Investor für ein Kombibad findet. Auch die SSF kommen im Koalitionsvertrag vor: „Die Schließung der Beueler Bütt sowie eventuell des Frankenbads kann durch die Übernahme durch Dritte, z. B. den SSF Bonn, vermieden werden, soweit dies zu einer nennenswerten Entlastung des Haushalts führt.“ Ja, gerne! Aber: Wenn man eine Kuh schlachtet, dann kann sie auch keine Milch mehr geben. So ist es auch bei Sportvereinen!

Gibt es aus der Perspektive des SSF-Vorstands Alternativen zu den Einsparmaßnahmen, mit denen der Bonner Sport finanziert werden könnte?

Sollten die Einsparmaßnahmen so umgesetzt werden, müssen wir rechnen und entscheiden, ob sich die Trägerschaft unseres Vereins für den offenen Ganztags an der Karlschule so noch aufrechterhalten lässt. Bei den anstehenden Verhandlungen über den Nutzungsvertrag für das Schwimmbad im Sportpark Nord können wir als Vorstand keiner Regelung zustimmen, die die Existenz des Vereins gefährdet.

Die Verhandlungsergebnisse werden wir der Delegiertenversammlung bzw. einer ordentlichen oder außerordentlichen Mitgliederversammlung zur Beschlussfassung vorlegen. Diese müsste dann auch über ggf. notwendige Beitragserhöhungen befinden.

Als letzte Frage wäre sicherlich für unsere Mitglieder interessant, ob sich die Einsparungsvorschläge noch abwenden lassen und was das einzelne SSF-Mitglied unternehmen kann, um sich dagegen zu wehren.

Beschlossen ist noch nichts. Wir werden sicher in den nächsten Wochen und Monaten eine lebhaft Diskussion um die Prioritätensetzung in Bonn erleben. Ich kann die Mitglieder der SSF nur ermutigen, in den öffentlichen Diskussionen, z. B. bis zum 12. Dezember 2014 im Rahmen von „Bonn packt's an“ (<http://www.bonn-packs-an.de/>), gegenüber Medienvertretern oder Abgeordneten der Bezirksvertretungen und des Stadtrates ihre Meinung einzubringen.

Über den Stand der Verhandlungen mit der Stadt werden wir auf unserer Homepage ebenfalls laufend informieren.



OGS-Fest (Foto: Maïke Schramm)

Schwimmen

Schwimmer auf Reisen – Herbsttrainingslager in Roses und Frankfurt

Mini-Trainingslager in Frankfurt

Zwölf kleine Schwimmerinnen und Schwimmer sowie Trainer Henrik Würdemann und Betreuerin Frau Mackenberg haben sich vom 03.-05. Oktober zu einem Wochenendlehrgang in die Sportschule und Bildungsstätte des Landessportbunds Hessen in Frankfurt aufgemacht.

Für viele war es das erste Trainingslager dieser Art. Entsprechend groß war die Aufregung und Planung vor der Fahrt. Laut Trainer Henrik Würdemann hatten jedoch alle an diesen drei Tagen außerordentlich viel Spaß und wollen beim nächsten Mal unbedingt wieder dabei sein. Schwerpunkt des Lehrgangs war die Grundlagenausdauer, aber vor allem auch die Verbesserung der Schmetterlingstechnik.

Neben dem Schwimmen wurde in der angrenzenden Turnhalle noch einiges an Athletiktraining absolviert. Glücklicherweise, aber erschöpft kamen alle am Sonntagabend wieder in Bonn an.

Mit dabei waren:

Elijah Ehlers, Raphael Hennen, Ivan Kolmakov, Max Wiedemann, Eric Boese, Lukas Li, Martin Günther, Karl Kaminski, Mattia Mackenberg, Vicky Brüssel, Clara Hennicke und Johanna Mersmann, Josephin Schlaefke.

Trainingslager in den Herbstferien in Spanien

Gleich zwei Wochen sind die „großen Schwimmer“ ins Trainingslager gefahren. Die sehr guten Kontakte der Familie Wiedemann haben diesmal zu einem Trainingslager in Roses an der Mittelmeerküste Spaniens geführt.

Am Montag, den 06. Oktober ging die Reise um 16 Uhr am Köln Bonn Airport los. Begleitet von Sara Wiedemann und Rebecca Heinen flogen die 20 Aktiven nach Girona/

es der erste Flug) in ihrem Hotel an. Hier wurden sie bereits von ihrem Trainer Thorsten Polensky und Michael Wiedemann erwartet. Die beiden waren mit dem Auto



Teilnehmer des Frankfurter Trainingslagers (Foto: Henrik Würdemann)

Barcelona und kamen dort nach einem einstündigen Bustransfer um 22 Uhr erschöpft, aber auch recht aufgekratzt (für einige war

vorgefahren, um sämtliche Trainingsutensilien, Spiele und sonstige „dringend benötigten Sachen“ vor Ort zu bringen.

LAUF LADEN BONN



Laufen bei Wind, Regen und Dunkelheit?
Kein Problem!

... denn wir haben für euch:

- wasserdichte GORE-TEX®-Schuhe
- warme Funktionsbekleidung
- reflektierende Accessoires



»LAUFLADEN BONN«

Kölustr. 25 · 53111 Bonn · T: 0228.53449779 · www.laufladen-bonn.de

Hauptsache Schwimmen

Im Mittelpunkt des Trainingslagers stand natürlich das Training im Wasser. Jeden Tag wurde morgens und nachmittags zwei Stunden im 25-m-Becken trainiert. So kamen mehr als 100 km zusammen. Wichtig neben der Ausdauer war allerdings auch das individuelle Techniktraining.

Bereits die ersten Wettkämpfe dieser Saison zeigten, dass sich der Aufwand gelohnt hat.

Neben dem Wassertraining gab es zudem ein umfangreiches Landtraining. So standen etwa Spinning oder Strandläufe auf dem Programm. Nach den formellen Trainingseinheiten gab es dann noch reichlich Spaßeinheiten, wie z. B. Minigolf, Volleyball und Fußball am Strand bei sonnigem Wetter und angenehmen Temperaturen von um die 20° C.

Alle Teilnehmer waren hoch motiviert bei der Sache und hatten sehr viel Spaß – trotz gelegentlicher Erschöpfung und Muskelkater nach den Spinningeinheiten. Thorsten Polensky war sehr zufrieden mit seinen Schwimmerinnen und Schwimmern und freute sich besonders darüber, dass alle super mitmachten und der Zusammenhalt der Mannschaft wirklich großartig ist.

Grillen bei Familie Tinka und lustige Pokerrunden

Ein Höhepunkt des Trainingslagers war das Grillfest bei den Großeltern von Hannah, Lara und Max Wiedemann, Herrn und Frau Tinka. Die beiden haben den gesamten Trupp zum Grillen in ihre Villa eingeladen. Vor dem Vergnügen stand allerdings ein 12-km-Strandlauf an. Zwanzig hungrige Schwimmer verdrücken Unmengen an

Würstchen, Burgern, Steaks und Chicken Wings, aber Familie Tinka war bestens gerüstet. Die letzten Burger wurden gegen Liegestütze versteigert.

Besonders beliebt waren am Abend Pokerrunden oder andere Spiele. Aber auch Ausflüge in den Ort Roses oder noch mal an den Strand machten allgemein viel Spaß.

Das Trainingslager wird sicherlich noch allen lange

Wiedemann, Aurel und Arthur Wambach, Mats Petersen, Jan Polischuk, Bettina Schäfer, Laura Brüssel, Ann-Sophie Brauer, Svjeda Boese und Franziska Schuhenn.

Josephin Schlaefke

Neuer A-Lizenztrainer bei den Schwimmern

Die Schwimmabteilung gratuliert Claas Henrik Würdemann ganz herzlich zur bestandenen A-Lizenz im Bereich Leistungsschwim-

men Jahrgangsmeisterschaften teilgenommen. Später ist er zu den SSF Bonn gewechselt. Hier hat er vor allem die DMS-Mannschaft (DMS = Deutsche Mannschaftsmeisterschaften) in der 1. Bundesliga verstärkt.

Aber nicht nur das Schwimmen ist Henriks Leidenschaft, denn er war jahrelang aktiver Floorballer. Für die Floorballabteilung ist er nun als Kassenwart und Betreuer ehrenamtlich tätig.

Nach dem Abitur hat Henrik Würdemann ein freiwilliges soziales Jahr bei den SSF Bonn gemacht und anschließend eine dreijährige Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann absolviert. Aber all dies reichte ihm noch nicht. Schnell stand fest, dass es ihn in den Trainerbereich zieht. Neben seiner Ausbildung hat er Seepferdchen- und Froschkurse gegeben. Zügig hat er dann den Übungsleiter-C-Schein gemacht. Bereits 2011 war er im Besitz der

B-Lizenz.

Unter Uwe Werkhausen, Stefan Koch, Peter Fischer und aktuell Thorsten Polensky trainiert er erfolgreich die Nachwuchsmannschaften der SSF Bonn. Für die Schwimmer und Schwimmerinnen ist er Trainer, Freund und manchmal auch Kummerkasten für sämtliche Unpässlichkeiten des Lebens. Unzählige Wettkämpfe, Trainingslager und natürlich das tägliche Training schweißen zusammen. Heute ist er zu einem Viertel beim Hauptverein und zu drei Vierteln in der Schwimmabteilung angestellt.

Die Schwimmabteilungsleitung wünscht Henrik auf seinem weiteren Weg als A-Lizenztrainer alles erdenklich Gute und viele schöne, weitere Erfolge.

Josephin Schlaefke



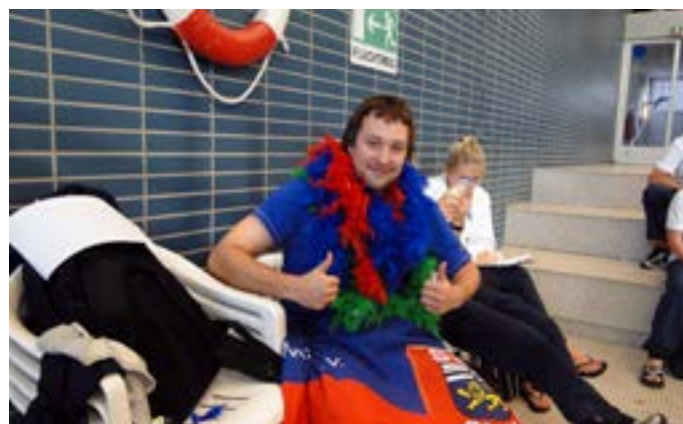
Trainieren in Spanien bei Sommer, Sonne, Strand (Foto: Sara Wiedemann)

in Erinnerung bleiben und sportlich hoffentlich zu den gewünschten Leistungen der Aktiven beitragen.

Mit dabei waren:

Mit dabei waren Sarah Kirrinnis, Krista Reksna, Lisa und Laura Schnürle, Samuel Müntz, Carlos Fischer, Daniel Schäfer, Judith und Ira Padberg, Hannah und Lara

men. Henrik (Jahrgang 1987) ist seit langer Zeit bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn sowohl sportlich als auch beruflich aktiv. Begonnen hat alles mit seiner Schwimmkarriere. Als Jugendlicher ist er für die SSF Sieglar 1960 geschwommen und hat unter anderem erfolgreich an diversen Deut-



Der neue A-Lizenztrainer Henrik Würdemann (Foto: Sara Wiedemann)

Athleten der SSF Bonn lassen sich auf dem Alii Drive in Hawai feiern

Auch im Jahr 2014 nahmen Athleten der SSF Bonn Triathlon an der Weltmeisterschaft über die Ironman-Distanz auf Hawaii teil. Trotz besonders widriger Bedingungen

Dass die Weltmeisterschaft im Ironman auf Hawaii keine einfache Aufgabe sein würde, war allen fünf Startern des SSF Bonn LD Team powered by Skinfit bewusst.

viel mehr die unberechenbaren Mumuku-Winde, die den Athleten zusetzen.

René konnte sich schon früh im Jahr qualifizieren, doch für Nicole Scholtz blieb nicht viel Zeit für die nötige Erholung und das spezifische Training, da sie erst wenige Wochen vor der WM beim Ironman Kalmar in Schweden das begehrte Ticket löste. Zudem war es für Nicole der erste Start auf Hawaii und daher stand für

Ironman-Lotterie. Per Los hatte er einen der begehrten Startplätze ergattert.

Das SSF-Aufgebot wurde durch die erfahrenen Hawaii-Starters Manuela Reinhardt und Daniel Mannweiler komplettiert. Für Manuela war es bereits der vierte Start und auch Daniel hatte schon viele erfolgreiche Rennen auf der Pazifikinsel absolviert. In diesem Jahr war er der schnellste Bonner beim



Nicole Scholtz auf der Laufstrecke beim Ironman auf Hawaii
(Foto: Christoph Grosskopf)



Daniel Mannweiler (hinten) und René Göldner auf der Radstrecke beim Ironman auf Hawaii (Foto: Christoph Grosskopf)

erreichten René Göldner, Manfred Holthausen, Daniel Mannweiler, Manuela Reinhardt und Nicole Scholtz die Ziellinie auf dem berühmten Alii Drive und ließen sich dort von den Zuschauern gebührend feiern. Der erfolgreichste und schnellste Starter der SSF Bonn war dabei Daniel Mannweiler.

Doch dass sie mit so widrigen Bedingungen zu kämpfen hatten, damit hatte kaum jemand gerechnet, auch „Hawaii-Rookie“ René Göldner nicht. Mit den ihm angeordneten Eiswürfeln versuchte er, seinen aufgeheizten Körper beim abschließenden Laufen zu kühlen. Beim Radfahren zuvor waren es

sie die Leistung nicht alleine im Vordergrund. Dass sie am Ende doch noch einen guten Wettkampf absolvierte, spricht für die ehemalige Bonner Stadtmeisterin im Triathlon, die in der vergangenen Saison auch in der 1. Triathlon Bundesliga an den Start ging.

Neben Nicole und René vervollständigte Manfred Holthausen das Rookie-Trio. In seiner Triathlonkarriere absolvierte Manfred schon viele Ironman-Rennen, doch für Hawaii hatte es bisher nie gereicht. In diesem Jahr war er einer der wenigen glücklichen Gewinner der

Ironman auf Hawaii. Nach einer kurzen Erholungspause konnte er sich sogar die Double Weltmeistertitel sichern. Bei der Double WM werden die Zeiten der Ironman WM und der Cross Triathlon WM, die zwei Wochen später auf Maui stattfand, addiert. Beim Cross Triathlon wird nicht mit dem Rennrad gefahren, sondern das Mountainbike genutzt, um eine Strecke abseits befestigter Wege zu absolvieren. Hier konnte Daniel nicht nur seine Altersklasse gewinnen, sondern auch Vizeweltmeister in den Altersklassen werden.

Carsten Herboth

Name	Vorname	Platz AK	Platz gesamt	Zeit Schwimmen (h)	Zeit Radfahren (h)	Zeit Laufen (h)	Zeit gesamt (h)
Göldner	René	150	742	1:15:55	5:36:00	3:38:21	10:38:21
Holthausen	Manfred	160	1206	1:13:51	5:44:29	4:32:37	11:40:59
Mannweiler	Daniel	45	222	1:01:47	5:06:16	3:27:03	9:41:31
Reinhardt	Manuela	18	1429	1:08:48	6:06:15	4:51:18	12:18:31
Scholtz	Nicole	52	1328	1:08:15	6:45:24	3:56:36	11:59:28

Mit dem Klapprad sportlich auf Spaßkurs



Berthold Balg auf seinem Klapprad beim Triathlon in Illingen/Saar (Foto: Balg)

„Ohne Bart kein Start“ lautete das Motto der World-Klapp, der inoffiziellen Klapprad-Weltmeisterschaft, an der SSF-Triathlet Berthold Balg im Mai teilnahm. Berthold belegte bei seinem ersten Wettkampf mit einem Klapprad der 1970er Jahre gleich den vierten Platz im Mannschaftszeitfahren. Ebenso wie ein Oberlippenbart war das Rad im Reglement festgeschrieben: ohne Schaltung, mit 20-Zoll-Bereifung. Doch damit nicht genug. Gleich am nächsten Morgen beim Garmin Velothon, einem großen Berliner Radrennen, fand das Klapprad erneut seinen Einsatz. Mit Berthold Balg sprach Carsten Herboth.

Nach dem vierten Platz im Mannschaftszeitfahren wolltest du gleich weiter machen?

Genau, in Berlin gab es am Folgetag des World-Klapp eine große Rennradsportveranstaltung mit Streckenangeboten von 60 km und 120 km. Da bin ich dann die 60 km mit dem Klapprad mit gefahren.

Was sollte ich sonst machen am frühen

Morgen? Sechs Klappradler unter zigtausenden von Rennradfahrern. Das war schon etwas Besonderes. Da kommst du dann mit deinem Ein-Gang-20-Zoll-Bike in den VIP-Block.

Aber kann man mit einem Klapprad mit den teilweise „hochgezüchteten“ Carbon-Rennern eigentlich mithalten?

Da war ich mir anfangs auch nicht sicher. Als Triathlet darfst du keinen Windschatten nutzen („Lutscher“!) und mir fehlte da auch etwas die (Wettkampf-) Erfahrung, wie es in einem Rennen mit Windschattenfreigabe sein würde. Aber letztend-

lich hatten es nur wenige Teilnehmer geschafft, mit ihrem Renner meine Durchschnittsgeschwindigkeit von fast 36 km/h zu überbieten. Da war ich auch überrascht, dass so etwas ohne Schaltung möglich ist. Und ich würde sagen, hier war die Idee geboren, auch mal einen Triathlon mit Klapprad zu fahren. Aufgrund des Wetters gab es die Schlagzeile „Klappradfahrer lässt Rennradfahrer im Regen stehen“.

Im Mai stehen in Deutschland die ersten Triathlonwettkämpfe an. Du startest für die SSF Bonn in der Senioren- und Masterliga. Was haben deine Teamkollegen gesagt, als du mit deinem Klapprad aufgetaucht bist?

Für die Liga habe ich natürlich mein Triathlonrad genutzt, denn für ein Ligarennen ist ein Klapprad absolut ungeeignet. Da zählt jede Platzziffer! Erst am Ende der Saison bin ich wieder auf das Klapprad gestiegen. Und das weiterhin erfolgreich.

In einem reinen Klapprad-Bergrennen im Pfälzer Wald an der Großen Kalm mit bin ich Dritter geworden. Da galt es 500 Höhenmeter in etwas mehr als 6 km zu überwinden.

Sportlich! Aber der Klapprad-Triathlon war sicherlich der Höhepunkt?

Ja. Bei einem Sprinttriathlon (300 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) in Il-

lingen/Saar war ich dann im September der einzige Teilnehmer mit einem Klapprad.

Den Veranstalter hatte ich vorher informiert, dass ich mit meinem 20-Zoll-Klappi starten würde. In der Wechselzone war dann das Erstaunen groß. Von „Was soll das denn?“ bis zu „Das nenn' ich mal mutig“ waren so einige Kommentare dabei.

Was dich aber nicht gestört hat?

Im Gegenteil. Du startest ja beim Triathlon mit einem Klapprad, um auch als Exot erkannt zu werden und um aufzufallen. Sicherlich ist das Scheibenrad, was fünf Meter neben dem Klapprad in der Wechselzone stand, dann auch anders aufgefallen als sonst. Die Zuschauer registrierten allein aufgrund der Optik das Klapp-Highlight und der Sonder-Applaus an der hügeligen Strecke war für mich eine zusätzliche Motivation.

Was ja letztendlich in einem sehr guten Ergebnis geendet ist.

Zweiter meiner Altersklasse war ich dann in der Endabrechnung und der einzige, der sein Rad mit auf das Treppchen nehmen durfte.

Was haben die Klappradler dazu gesagt?

Die witterten eine Revolution im Triathlonsport (lacht) und sahen im Scharnier den Grundstein zum Erfolg. Außerdem stellten sie die These auf: „Der Trend im Triathlonsport ist klar – Schaltung ist out und kostet nur zusätzlich Gewicht!“

Und deine Meinung dazu?

Sport und insbesondere der Radsport hängen nicht nur vom Material ab. Ein bisschen Spaß muss sein.

Das vollständige Interview mit Berthold Balg finden sie auf der Internetseite der SSF Bonn Triathlon <http://triathlon.ssfbonn.de/>.

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!

und ...

Ihr Geschenk kostenlos:

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

Ihre Nr. 1 in Bonn und Siegburg!

... die Fahrschule, die Spaß macht!

* nur Sofortmaßnahmen am Unfallort

Sommer, Sonne, Tauchen



Jennifer Walgenbach bei einem Tauchgang in Ägypten
(Foto: Rainer Meyer)

Die diesjährige Abteilungs- fahrt führte fünf Glaukos- Taucher mit Begleitung nach Ägypten ins Hotel LTI Akasia Beach in El Quseir. Am 21. September ging es schon früh am Flughafen Köln/ Bonn los, aber mit der Aus- sicht auf eine Woche Sonne und viele schöne Tauchgän- ge nahmen wir dies gerne in Kauf. Dort angekommen wurden die Zimmer bezogen und die Tauchbasis besucht, um den obligatorischen Pa- pierkram zu erledigen, eine Einweisung in die Tauchbasis zu erhalten und sich für den Check Dive (Check-Tauch-

gang) am nächsten Tag einzutragen. Nun konnte der Urlaub beginnen.

Die Tauchbasis liegt im Her- zen der Hotelanlage und zeichnet sich durch ihre pro- fessionelle Organisation aus. Jeden Tag standen uns meh- rere Tauchplätze zur Verfü- gung, für die wir uns in den ausgehängten Listen einge- tragen hatten. Ob Halbta- ges- oder Ganztagestouren, ob man mit dem Jeep oder dem Boot zum Tauchplatz fahren wollte, den Wün- schen waren keine Grenzen gesetzt. Für die Frühaufste- her gab es den Sunrise Dive.

Für diejenigen, die abends noch nicht genug hatten, wurden regelmäßig Nacht- tauchgänge angeboten. Lediglich das Hausriff konn- ten wir aufgrund der Wellen nicht jeden Tag betauen. Aber dafür wurden wir dann zum nahegelegenen Tauch- platz „Maheleg“ gefahren.

Super Sichtweiten, 28° C warmes Wasser, viele bunte Fische und Korallenblöcke aber auch Grotten und Steil- wände sorgten für ein gewis- ses Suchtpotential. So hatten die Taucher in der nächsten Woche einen festen Tages- ablauf. Nach einem lecker- en Frühstück ging es zum

Tauchen, von dort zur Stör- kung zum Strandrestaurant, erneut zum Tauchen und weil wir nach dem Tauchen „Hunger“ hatten, ging es danach, zur Überbrückung bis zum Abendessen, für ein Eis und einen Milchshake an die Seaview Bar, wo dann auch kräftig geloggt wurde.

Um den herbstlichen Ta- gen in Bonn noch ein wenig zu entfliehen, haben einige Taucher im Vorhinein ih- ren Urlaub verlängert und konnten so weitere schöne Tauchgänge im warmen, sonnigen Ägypten genie- ßen.

Damit das Fernweh nicht zu



Eine Moräne wartet auf ihre Beute (Foto: Rainer Meyer)



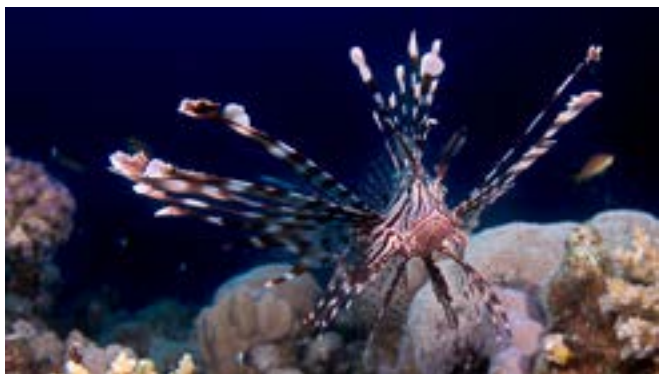
In der Hotelanlage in Ägypten (Foto: Hotelmitarbeiter)

groß wird, haben wir gleich unsere „klei- ne“ Vereinsfahrt nach Holland im Juni 2015 geplant.

Jennifer
Walgenbach

Verkehrte Welt: Sommerfest & Abtauchen

Manchmal, so will man glauben, fin- den Petrus und Glaukos nicht zu- einander. In die- sem Falle schien es Petrus gewe- sen zu sein, der da was durcheinan- derbrachte. Denn beim diesjährigen Abtauchen war es erheblich wärmer uns sonniger als beim diesjährigen Sommerfest. Und auch die Nässe war



Ein Feuerfisch am Meeresgrund (Foto: Rainer Meyer)

beim Abtauchen nur im und unter Wasser gegeben, nicht jedoch wie beim Sommerfest auch an Land. Egal. Glaukos-Traditionen

pingplatz nach Lantenbach zog. Die dortige Grillhütte stellte das notwendige Dach überm Kopf, als Regenwolken hinüberzogen. Leckere



Sommerfest (Foto: Volker Böhnert)

sind deshalb Traditionen, weil man sie pflegt und sich nicht abhalten lässt. Daher trafen sich auch in diesem Jahr wieder etliche Taucher zum Sommerfest wie auch zum Abtauchen. Dem geselligen Miteinander konnte das Wetter eh nichts anhaben.

Sommerfest

Das Sommerfest fand wie gewohnt an der Aggertalsperre statt, die dank passabler Sichtverhältnisse einen gemütlichen Tauchgang ermöglichte, bevor es die Glaukosianer dann zum Grillen unter erschwerten Bedingungen an den Cam-

Grillsteaks und knackige Salate versüßten das gemütliche Beisammensein.

Abtauchen

Zum Abtauchen hingegen lockte sonniges Herbstwet-

ter etliche Taucher sowie deren Begleitung an den Widdauer See in Leverkusen. Der Weg dahin war schon ein regelrechtes Abenteuer, denn die schlammige Buckelpiste verwandelte die Fahrzeuge regelrecht in Expeditionsmobile. Tauchen ist halt noch immer Abenteuer.

Dank Jochen Müller-Georges hervorragender Organisation waren die Taucher schnell im Bilde und im Anzug. Es konnte losgehen. Und Widdauen ermöglichte allen ein schönes Abtauchen. Damit neigte sich die offizielle Freiwassersaison dem Ende entgegen, was die umtriebigen Anwesenden jedoch nicht davon abhielt, bei anschließendem Schnitzel und Altbier eifrig Pläne für die Wintersaison zu schmieden.

Ein besonderer Dank gilt der Abteilungsleitung, die auch in diesem Jahr wieder etliche gesellige Veranstaltungen organisierte. Möge es die auch in Zukunft geben und mögen diese auch weiter so angenommen werden. Wir hoffen es.

Christian Hensmann

CMAS*-Taucher

Wir gratulieren

- Ben Bach
- Steffen Hauptmann
- Tytus Kauschke
- Jakob Steinkuhl
- und Isabella Vinzelberg

zum bestandenen CMAS*-Taucher.

Für alle kann's mit dem Tauchen jetzt richtig losgehen. Herzlichen Glückwunsch. Wir wünschen Euch viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.

Ganz besonders gratulieren wir Miriam Fellner zur bestandenen Prüfung TL 2. Wir wünschen dir viel Erfolg und Spaß bei der zukünftigen Ausbildung.

Die Abteilungsleitung
STA Glaukos



Abtauchen (Foto: Christian Hensmann)

PARTNER
für 20% Rabatt zu Mitgliedern

10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

Bezirks- und Vereinsmeisterschaften, Verbandsranglistenqualifikation und Kurse

Bezirksmeisterschaften: Luis Strehl wird Bezirksmeister der Schüler C

Bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften war es Luis Strehl, der in der Schüler-C-Klasse den Vogel abschoss. Als einziger Teilnehmer unserer Farben konnte Luis die Vorrunde souverän ohne Satzverlust für sich entscheiden. Im Hauptfeld ließ er An Duy Dang (TTC Lövenich) keine Chance (13:9, 11:4, 11:9). Im Viertelfinale gab er Marc Schulitscheko (TV Dellbrück) das Nachsehen (11:6, 11:8, 11:6). Mit 11:3, 11:1, 11:7 gegen Kian Farzaneh (TV Lövenich) zog Luis ins Finale ein. Dort setzte er sich mit 11:9, 12:10, 8:11, 11:6 gegen Lars Pimmer (TV Lohmar) die Krone auf. Auch im Doppel zusammen mit Sven Siems (TV Dellbrück) ließ er nichts anbrennen. Gegen Moritz Wimmers (TV Dellbrück)/Lars Pimmer (TV Lohmar) gab es einen glatten Sieg und den zweiten Titel.

Schüler-B-Klasse

In der Schüler-B-Klasse waren wir mit drei Teilnehmern vertreten. Während Fynn Stichling bei seiner ersten Teilnahme noch Lehrgeld zahlen musste und bereits in der Vorrunde ausschied, konnten sich Luis Strehl und Lennart Burgunder jeweils als Gruppensweiter durchsetzen. Für beide war dann allerdings im Achtelfinale Endstation. Luis verlor gegen Sahand Amiurlo (TTC Lövenich, 11:7, 9:11, 7:11, 9:11) und für Lennart bedeutete die Niederlage gegen Lukas Drechsler (TTC Troisdorf, 5:11, 11:4, 8:11, 5:11) das Aus. Im Doppel hatten Luis/Lennart zunächst ein Freilos, mussten sich dann jedoch Siems/Döpelheuer (TV Dellbrück) geschlagen geben.

Jungen-Klasse

Des Weiteren hat sich Michael Himmel für die Jungen-Klasse qualifiziert. Seine



Luis Strehl (Archivfoto: Siegfried Schwarz)

Vorrunde konnte Michael durch drei Erfolge für sich entscheiden. Dabei tat er sich lediglich gegen Niklas Schröder (TTV Unterbruch, 9:11, 11:9, 8:11, 11:9, 11:7) etwas schwer. Nach einem Freilos musste er dann im Viertelfinale dem späteren Finalisten Maximilian Gommer (TTC indeland Jülich) knapp mit 3:11, 11:7, 11:6, 6:11, 9:11 den Vortritt lassen – schade, da war mehr drin. Besser machte er es im Doppel mit seinem Partner Jonas Langer (TuRa Oberdrees), mit dem er sich bis ins Finale spielte. Gegen Finn Engel/Leon Scheffzik (TTG Bergeustadt) mussten sich die beiden aber mit dem 2. Platz begnügen. Das ist allerdings auch ein herausragendes Ergebnis.

Herren-B-Klasse

Bei den Herren hatte sich Christian Hacker für die Herren-B-Klasse qualifiziert. Seine Vorrunde konnte er mit 3:1 gegen Roger Albrecht (TTC Karken), 3:1 gegen Janosch Arendt (TTC Brühl-Vochem) und 3:0 gegen Kai Lindner (TTC Lechenich) sicher gewinnen. Gegen Patrick Kaufmann (Aggertaler TTC) war dann aber mit 7:11, 5:11, 12:10, 11:7 bereits

im Achtelfinale Feierabend. Im Doppel zusammen mit Marc Stein (ESV BR Bonn) kam dann schon in der 2. Runde das Aus gegen Felipe Camus (Fortuna Bonn)/Christoph Schumacher (TTG Witterschlick).

Herren-C-Klasse

In der Herren-C-Klasse hatten wir mit Kushale Fernando und Simon Tewes gleich zwei Eisen im Feuer. Nach einem hart erkämpften 3:2 gegen Nils Wernerus (TV Haaren) bei einer gleichzeitigen 0:3-Niederlage gegen Jörg Harthun (TTC Lechenich) zog Simon als Zweiter in die Hauptrunde ein. Dort kam dann jedoch gegen Christoph Nega (TV Rosbach) das Aus (6:11, 14:16, 11:9, 8:11). Kushale konnte trotz einer 2:3-Niederlage gegen Marcus Meuser (TSV Seelscheid) bei zwei Siegen als Gruppenerster ins Hauptfeld einziehen. Im Achtelfinale behielt er gegen Jose Lopez (TTG Langenich) die Oberhand. Im Viertelfinale war dann allerdings Marcel Ross (TV Arnoldsweiler) beim 9:11, 7:11, 9:11 einer Nummer zu groß.

Zu toller Form liefen Kushale und Simon dann aber

im Doppel auf. Über Siege gegen Braun/Nega (TSV Seelscheid/TV Rosbach), Vzerwan/Wernerus (DJK Lindern/Haarener TV) und Küpper/Ross (TTC Marsch-Pettern/TV Arnoldsweiler) erreichten sie das Finale. Im Überraschungsendspiel verloren sie allerdings trotz einer 2:0-Führung gegen Droth/Kinder (TTC Baesweiler/DJK Kohlscheid).

Senioren

Bei den Senioren musste sich Guido Richrath in der AK 50 bereits in der Vorrunde verabschieden. Einem 3:0-Erfolg gegen Franz Steiner (SC Friesheim) standen zwei 1:3-Niederlagen gegen Bernd Völpel (SF Hörn) und Wolfgang Brennestuhl (SV Zollstock) gegenüber. Wolfgang Hinze konnte sich in der AK 80 durch einen 3:0-Erfolg gegen Ludwig Ortlieb (BC Efferen) bei einer 1:3-Niederlage gegen Arnold Linke (TTC Plittersdorf) in die Hauptrunde kämpfen. Im Viertelfinale siegte er 11:9, 11:7, 11:7 gegen Manfred Kulesa (TTC Muffendorf). Im Halbfinale schied er dann unglücklich gegen den späteren Sieger Siegfried Tuschke (BSV Roleber) aus (11:9, 7:11, 8:11, 11:8, 9:11). Zu-



Vereinsmeister im Einzel und Vizevereinsmeister im Doppel in der Hobby- und Seniorengruppe: Michael Lücke (Foto: Jörg Brinkmann)

sammen mit seinem Partner Manfred Kulesa (TTC Muffendorf) erreichte Wolfgang im Doppel Platz 2 nach einer Finalniederlage gegen Limbach/Ortlieb (TTC Pesch/BC Efferen).

Jörg Brinkmann

Ein neuer Stern geht auf: Luis Strehl qualifiziert sich für die Verbandsendrangliste

Luis Strehl hat beim Ranglistenqualifikationsturnier des Westdeutschen Tischtennis-Verbands (WTTV) als Zweitgesetzter der Gruppe sein erstes Spiel gegen Malte Mutter vom SV Menne glatt in drei Sätzen abgegeben. Danach gewann er jedoch 3:0 gegen Elias Immecke (ASV Wuppertal). Gegen Lauritz Beckmann (TTV DJK Heften/Disteln) und Niclas Leinen (LTV Lippstadt) musste er jeweils nur einen Satz abgeben. Zuletzt verlor er 0:3 gegen Justus von Bander-

mer (Borussia Düsseldorf). Mit 3:2 Siegen erreichte er überraschend den zweiten Platz der Gruppe und konnte 1:1 Spiele mit in die Zwischenrunde nehmen.

Dort trotzte er dem Top-Spieler Marko Panic (TTC Hagen) den ersten Satz ab, und obwohl danach nichts mehr zu holen war, zog er sich ziemlich beachtlich aus der Affäre. In den beiden folgenden Spielen gegen Sven Siems (TV Delbrück) und Milad Osmani (TuS Haltern) siegte Luis dann jeweils mit 3:0. Damit lag er als Dritter der Zwischenrunde (3:2 Spiele) nur hinter Marko Panic und Justus von Bandermer und qualifizierte sich damit für das Endranglistenturnier am 7. Dezember.

John Strehl

Vereinsmeisterschaften Hobby-Gruppe

Die Vereinsmeisterschaften der Hobby- und Seniorengruppe fanden traditionell

an einem Mittwoch in den Herbstferien statt. Diesmal war die Beteiligung mit nur acht Teilnehmern mehr als enttäuschend. Allein in den drei Hobby-Mannschaften sind zwanzig Spieler gemeldet plus diejenigen, die nicht in Mannschaften spielen. Da muss sich der Chronist doch tatsächlich überlegen, ob er sich weiterhin den ganzen Abend dafür um die Ohren zu schlagen möchte.

Trotz alledem zeigten die Teilnehmer einen spannenden, teilweise hochklassigen Wettkampf. Schon in der 1. Runde gab es eine faustdicke Überraschung als Michael Lücke gegen Wolfgang Pude verlor (11:4, 7:11, 8:11, 10:12). So schien der Weg zum Titel für Wolfgang Nussbaum frei, der in den ersten fünf Runden lediglich gegen Thomas Glagow einen Satz abgab. Doch Michael Lücke konnte sich fangen. In der 2. Runde hatte er zwar gegen Ingo Teuchert beim knappen 3:2 noch mal schwer zu kämpfen. Doch dann gab er sich keine Blöße mehr und fertigte auch Wolfgang Nussbaum glatt mit 3:0 ab. Dies reichte zum Gewinn des Titels, da Wolfgang noch gegen Ingo Teuchert 2:3 patzte. Um Platz 3 entbrannte ein heißer Kampf, den bei jeweils 4:3 Spielen Thomas Glagow nach Sätzen knapp vor Thomas Himstedt und Ingo Teuchert für sich entschied. Auf den weiteren Plätzen folgten Wolfgang Pude, Wolfgang Hinze und Steffen Hauptmann.

Im Doppel konnten sich Himstedt/Teuchert knapp den Vereinsmeistertitel sichern mit 11:8, 8:11, 11:9 gegen Lücke/Steffen und 11:8, 11:9 gegen Glagow/Pude.

Jörg Brinkmann

Tischtennis für jeden – Hobbykurs

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

Sportpark Nord einen Tischtenniskurs (freies Spielen) an. Kursgebühr für Nichtmitglieder 20 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos, Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 - 6388234.

Mach mit und bleib fit!

Für alle Senioren bieten wir dienstags und donnerstags von 15-17 Uhr in Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Mitglieder 10 € und für Nichtmitglieder 30 € für 5 Trainingseinheiten. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 - 6388234.



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

Neue Saison, neue Liga, neuer Trainer

Herren in der dritten Liga

Nach der Meisterschaft in der vergangenen Regionalligasaison startet das 1. Bonner Volleyballteam der Herren in der aktuellen Saison nun in der dritten Liga. Mit dem neuen Trainer Ilja Wiederschein auf der Bank sowie den beiden Neuzugängen Nico Wegner (diagonal) und Thomas Gűßgen (Mittelblock) auf dem Feld, hat sich die Mannschaft so einiges vorgenommen. Die Bonner haben sich nicht nur den Klassenerhalt als erklärtes Ziel gesetzt, sondern sie wollen in der oberen Tabellenhälfte sesshaft werden!

Wirft man aktuell einen Blick auf die Tabelle, so findet man die Bonner mit 8 Punkten aus 4 Spielen auf dem dritten Rang wieder. Obwohl wir von diesen vier Spielen nur zwei Spiele gewonnen haben, zeigten wir uns z. B. beim Titelanwärter

aus Tecklenburg durchaus konkurrenzfähig und verloren denkbar knapp mit 2:3. Besonders die Heimstärke der Schwimm- und Sportfreunde hat in der Liga schon die Runde gemacht. So ist das Bonner Team in der Heimhalle auf dem Hardtberg in dieser Saison noch ungeschlagen.

Durchwachsener Start für Damen in der dritten Liga

Vor der Saison konnten die Drittliga-Volleyballerinnen lange Zeit keinen Trainer finden und hatten dadurch eine suboptimale Saisonvorbereitung. Mit Georg Münz, Daniel Swierczek und Pascall Reiß stehen nun sogar drei Coaches an der Linie. Die Trainingsabende nahmen somit wieder ihren gewohnten Lauf und auch der veränderte Kader konnte sich bereits einspielen und aufeinander abstimmen.



Die erste Damenmannschaft mit neuen Trainern (Foto: Svenja Häger)

Trotz allem gelang der Start in die neue Saison 2014/15 nicht wie gewünscht. Die erste Damenmannschaft konnte in den vier bisherigen Spielen lediglich einen Sieg für sich verbuchen und steht so derzeit mit nur 3 Punkten auf dem vorletzten Tabellenplatz. Doch das ist noch lange kein Grund dafür, das Team als einen Kandidaten für den Abstiegskampf zu titulieren.

Denn die drei 3:1-Niederlagen waren keine so deutliche Angelegenheit. So war die erste Begegnung beim SV Bad Laer von Nervosität und Inkonstanz geprägt. Phasen, in denen die SSF-Damen stark und dominant aufspielten, folgten Phasen, in denen sie unkonzentriert waren und einfache Punkte verschenkten. Gleiches Bild auf Seiten des Gegners, sodass es ein enges Spiel wurde. Und bereits in die-

ser ersten Partie zeigte sich, was die größten Trümpfe der Volleyballerinnen sind: positive Stimmung, Motivation und Kampf. Zwischenzeitlich große Rückstände wurden durch Siegeswillen und eine geschlossene Mannschaftsleistung wieder aufgeholt. Auch wenn es am Ende nicht für den Sieg reichte, zeigte es den Damen, dass sie in der Saison einiges erreichen können.

Und genau das bewiesen sie in ihrem ersten Heimspiel gegen den VC Nienburg. Vor lautstarker Kulisse dominierten sie die Gäste von Beginn an und konnten am Ende der Partie einen 3:0-Sieg feiern. Die erste Mannschaft lieferte ein souveränes Spiel ab und zeigte eine konstant gute Leistung auf allen Positionen. Das Einzige, was die Freude über den Sieg schmälern konnte, war der Abschied von Luisa



Die erste Herrenmannschaft (Foto: Moritz Reinhardt)

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

Reinhardt. Die langjährige Zuspielderin ist nun, nach Abschluss ihres Bachelor-Studiums, für ein Jahr in Australien. Dann wurde der Kader leider auch noch durch eine Verletzung weiter dezimiert. Svenja Pohlmann zog sich im Training einen Außenbandriss zu und wird noch die gesamte Hinrunde ausfallen.

Im folgenden Heimspiel gegen den TV Cloppenburg spielten die Bonnerinnen in einer guten Atmosphäre im Schulzentrum Tannenbusch stark auf. Die Teams begegneten sich auf Augenhöhe und schenkten sich keinen Punkt. Und obwohl die Heimmannschaft mit 1:3 unterlag, zeigte sich das Publikum begeistert. Spektakuläre Ballwechsel wurden geboten und alle Spielerinnen konnten ihre Stärken nutzen. Gerade die beiden Zuspie-

lerinnen zeigten in dieser Begegnung ihre individuelle Klasse und spielten ihre Angreiferinnen hervorragend frei, die wiederum zu Punkten wussten. Allerdings fehlte die letzte Konstanz in den entscheidenden Situationen, sodass das Spiel knapp an Cloppenburg ging. Dies war jedoch kein Grund, um den Kopf in den Sand zu stecken, sondern eher noch um optimistisch auf den nächsten Spieltag zu blicken und sich endlich mit einem Erfolg zu belohnen.

Leider gelang dies nicht beim folgenden Auswärtsspiel beim TV Eiche Horn Bremen. Obwohl die SSF-Damen den ersten Satz dominierten und auch einen guten Start in den zweiten Durchgang erwischten, sollten die Punkte in Bremen bleiben. Der zweite Satz

entwickelte sich zu einem Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem besseren Ende für die Heimmannschaft. Dank einer umstrittenen Schiedsrichterentscheidung stand es am dessen Ende 25:23 für Bremen anstatt 24:24, womit noch alles offen gewesen wäre. Hätten die Bonnerinnen auch diesen Durchgang für sich entschieden, wäre das Spiel vielleicht anders ausgegangen. Aber so ließen sie nach dem Satzverlust stark nach und verloren die Durchgänge drei und vier recht deutlich.

Ein Blick auf die Tabelle zeigt, dass für die Volleyballerinnen noch alles möglich ist. Denn die Mannschaften drängen sich dicht aneinander und in der Liga kann jeder jeden schlagen. Die Fortunen stehen derzeit mit 3 Punkten auf dem neunten

von zehn Plätzen. Nur zwei Punkte mehr hat der Siebtplatzierte. Und auch die Plätze 4 bis 6 sind mit jeweils sechs Punkten in Reichweite. Ein Sieg würde somit reichen, um wieder im Tabellenmittelfeld zu stehen. Für die erste Damenmannschaft heißt es also: Kopf hoch und Punkte sammeln – hoffentlich mit eurer Unterstützung beim nächsten Heimspiel. Die Volleyballerinnen und Volleyballer freuen sich auf euch! Außerdem bleibt ihr über unsere Facebook-Seite (Bonn-Volley) immer auf dem neuesten Stand der Dinge und werdet zeitnah über alles Wichtige rund um den Bonner Volleyball informiert.

*Sebastian Schnorr und
Lena Maasewerd*

Judo

Die neuesten Erfolge unserer Nachwuchsjudoka

Zweimal Gold und zweimal Silber

Auf dem Sichtungsturnier der Altersklassen U17/U14 in Essen konnten die SSF-Judoka insgesamt 4 Medaillen erkämpfen. Am ersten Tag des Turniers kämpften die Athleten, die nächstes Jahr in der U18 starten dürfen. Hier holten sich Navid Jahangiri (2000, -43 kg) sowie Vereinskamerad Sebastian Berg (1999, -60 kg) die Silbermedaille. Ben Hartmann (2000) erreichte Rang 7.

Am nächsten Tag kämpften alle, die nächstes Jahr in der U15 starten dürfen. Hier kam bei den Jungs nur Daniel Schäfer (2002, -43 kg) in Medaillennähe und erreichte Platz 5. Jano Rübo (2002, -37 kg) landete auf dem 9. Platz. Matteo Palmbusch (2002) konnte zwei Kämpfe gewinnen und Briag Vanderchaeghe (2002) und Tobias Mitschein (2003) gewannen ihrerseits an Erfahrung.

Die Mädchen sicherten



*Erkämpften sich das beste Ergebnis auf dem Sichtungsturnier:
Anastasia Borowski und Soraya Günther (v. l., Foto: Yamina Bouchibane)*

sich das beste Ergebnis überhaupt. Anastasia Borowski (2003, -30 kg) und Soraya Günther (2002, -57 kg) gewannen alle ihre Kämpfe und damit auch die Goldmedaillen. Außerdem warteten sie mit spektakulären Würfen auf und waren die einzigen Kämpferinnen, die aus demselben Verein Gold holten.

Alle Ergebnisse unter:
<http://www.nwjjv.de/aktuelle-melungen/article/landessichtungsturnier-u-17/> und

<http://www.nwjjv.de/aktuelle-melungen/article/landessichtungsturnier-u-14/>

Yamina Bouchibane

Erneutes Gold für Soraya Günther

Im niederländischen Reuver fand zum 28. Mal das Piet Braken Turnier statt. Letztes Jahr gewann Soraya Günther von den SSF Bonn im ältesten Jahrgang in der U12 eine Goldmedaille.

... Fortsetzung

Dieses Jahr gelang es ihr im jüngsten Jahrgang in der U15 (-63 kg) – grandiose Leistung für die ehrgeizige Kämpferin. Silber ging in der Altersklasse U12 an Tom Hartmann (-50 kg) und bei den Senioren an Daniel Wegner (-90 kg). Beide männlichen Judoka zählen ebenfalls zu den jüngsten Jahrgängen in ihren Altersklassen.

Sehr gute Leistungen zeigten auch die „Minis“ (2006/2005). Gleich drei von ihnen kamen auf den vermeintlichen 3. Platz, der aber auf diesem Turnier ausgekämpft wird. Das heißt, dass beide Sieger des kleinen Finales noch einmal gegeneinander kämpfen und nur der Sieger den 3. Platz belegen und eine Medaille gewinnen kann. Irgendwie war in diesen Kämpfen leider der Wurm drin und alle SSFler verloren diese Begegnung um die ersehnte Medaille: Platz 4 für Hagen Boothe (U9, -30 kg), Nouri Günther (U9, -34 kg), Yannick Sommerhäuser (U9, +40 kg) und Navid Jahangiri (U15, -42 kg) und Platz 5 im jüngsten Jahrgang in der U18 für Sebastian Berg (-60 kg).

Yamina Bouchibane

Judoka holen Mannschafts-Bronze

Mädchen

Die U15-Mädchenmannschaft der SSF Bonn holte bei den Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften (WdVMM) in Mönchengladbach erneut Bronze mit nur 6 Mädchen in 4 Gewichtsklassen trotz Wegfalls des starken Jahrgangs 1999.

In einem Feld aus 15 Mannschaften startete das SSF-Team mit einem knappen Sieg gegen den Bezirksmeister aus Düsseldorf, DJK Eintracht Borbeck. Mit 3:3 gewannen die Mädchen

in der Unterbewertung und standen dem Titelverteidiger Mönchengladbach gegenüber. Die ersten beiden Begegnungen verliefen aus SSF-Sicht glücklos. Einen Punkt mussten die Mädchen in jeder Begegnung wegen Nichtbesetzens einer Gewichtsklasse abgeben ebenso wie den letzten Kampf in letzter Sekunde trotz Führung aufgrund eines zweifelhaften Konters. Somit stand es am Ende nicht wie erhofft 5:2 für die SSF, sondern für Mönchengladbach.

In der Trostrunde gewannen die Mädchen souverän gegen die Kampfgemein-

schafft JC 66 Bottrop/Stella Bevergen mit 6:1 und dann gegen die Kampfgemeinschaft VdS Nievenheim/Velberter JC mit 5:2. Hoch motiviert setzten sich die SSF Bonn im kleinen Finale eine nach der anderen durch und holten mit einem Endergebnis von 5:2 Bronze. Herausragende Leistungen hatten zu diesem Sieg geführt.

ihre Vereinskameradin Soraya Günther. Damit nicht die 3. Gewichtsklasse unbesetzt blieb, ging die 57 kg schwere Kämpferin freiwillig ins Schwergewicht. Dort schlug sie unter anderem die amtierende Westdeutsche Meisterin, Marie König (-63 kg), und die Fünfte der Westdeutschen Einzelmeisterschaften (WdEM), Lara Lewandowitz (+63 kg). Den einzigen Punkt, den sie abgab, war der zweifelhafte Konter nach Führung gegen die Drittplatzierte der WdEM, Joanna Amanatidou (-57 kg).



Die erfolgreiche Mädchenmannschaft (Foto: Yamina Bouchibane)

schafft JC 66 Bottrop/Stella Bevergen mit 6:1 und dann gegen die Kampfgemeinschaft VdS Nievenheim/Velberter JC mit 5:2. Hoch motiviert setzten sich die SSF Bonn im kleinen Finale eine nach der anderen durch und holten mit einem Endergebnis von 5:2 Bronze. Herausragende Leistungen hatten zu diesem Sieg geführt.

Einzelleistungen

Die jüngste und leichteste Athletin im Team, Anastasia Borowski, verlor mit ihren nur 30 kg einen einzigen Kampf in der Gewichtsklasse -36 kg – eine Nachwuchslöwin, von der wir sicherlich noch einiges zu erwarten haben.

Schier unschlagbar schien

scher vom 1. Alfterer JC, eingewogen -40 kg, bestritt die meisten Kämpfe in der Gewichtsklasse -44 kg und gewann als „Bank“ fast alle Kämpfe. Ein einziges Unentschieden gegen die Westdeutsche Vizemeisterin Samantha Hila war dabei. Fremdstarterin Maureen Petersilka vom 1. GJC, eingewogen -52 kg, kämpfte ebenfalls alle Kämpfe bis auf einen in der Gewichtsklasse -57 kg. Auch sie gehörte zur Punktebank und unterlag lediglich in einem Kampf. Den verlor sie unglücklich mit Yuko-Wertung.

Francesca Wolf siegte nach ihrem Gewichtsklassenwechsel zu -52 kg drei ihrer Kämpfe mit Ippon, verlor

nur einen mit Yuko und einen Kampf in der Gewichtsklasse - 57 kg.

Als dritte Fremdstarterin ging Marlene Martin ebenfalls vom 1. GJC an den Start. Die 36 kg schwere Kämpferin wurde - 40 kg eingewogen, kämpfte jedoch zweimal in der Klasse - 44 kg. Trotz des Gewichtsunterschieds konnte sie 2 Kämpfe gewinnen. Zu erwähnen wäre noch, dass alle Kämpferinnen im nächsten Jahr wieder in der gleichen Altersklasse starten dürfen und somit das jüngste Team der WdVMM waren.

Es kämpfen:

Anastasia Borowski, Francesca Wolf und Soraya Günther (SSF Bonn), Malin Fischer (1. Alfterer JC), Marlene Martin und Maureen Petersilka (1. GJC).

Jungen

Leider verliefen die Kämpfe der Jungen in der Kampfgemeinschaft SSF Bonn und 1. GJC nicht so glücklich. Die erste Begegnung gegen Ausrichter Mönchengladbach, Drittplatzierter im letzten Jahr, endete 4:4 mit glücklicherer Unterbewertung für Mön-

chengladbach. In der Trostrunde konnten die Jungs Ibbenbüren mit 7:1 von der Matte fegen, aber gegen den PSV Herford, den späteren Dritten, bedeutete das Ergebnis von 3:5 das Aus. Bester Kämpfer des Teams war Ben Hartmann, der alle seine Kämpfe gewinnen und sogar den Westdeutschen Vizemeister Alexander Wegele besiegen konnte.

Ergebnisse Mädchen:

<http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/wdvmm-u-15-weiblich/>

Ergebnisse Jungen:

<http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/wdvmm-u-15-maennlich/>

Yamina Bouchibane

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 Umkleideäume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html. Kursstunden finden bei Anwesenheit von 3 und mehr Teilnehmern statt. Bitte haben Sie Verständnis für den Kursausfall bei weniger als drei Teilnehmern am betreffenden Tag.

Die Jahres- und Multi-Jahreskarten gelten nur bis zum 30.09.2015. Ab dem 01.10.2015 treten die geplanten Änderungen im Offenen Bewegungstreff in Kraft. Genauere Informationen dazu geben wir rechtzeitig vor der Umstellung bekannt. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Anmeldeformulare für 2015 erhalten 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

10er-Karte

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

1 Jahreskarte für 1 Angebot (nur Mitglieder)

- 25 € bis 59 Jahre, 20 € ab 60 Jahre

2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur Mitglieder)

- 40 € bis 59 Jahre, 30 € ab 60 Jahre

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur Mitglieder)

- 50 € bis 59 Jahre, 38 € ab 60 Jahre

Angebot (Stand: 12.11.2014)

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

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Di | 11.00 - 12.30 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Rückenfit

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mi | 11.00 - 12.15 Uhr | Boothaus Beuel |
| • Do | 09.15 - 10.30 Uhr | Sportpark Nord |

Yoga

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mo | 09.30 - 11.00 Uhr | Boothaus Beuel |
| • Di | 10.45 - 12.00 Uhr | Boothaus Beuel |

Sanftes YogaPilates

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mo | 10.15 - 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Pilates

- | | | |
|------|-------------------|----------------------|
| • Di | 09.30 - 10.45 Uhr | Boothaus 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 | Boothaus Beuel |

Easy Aerobic

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • 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 | Boothaus Beuel |
|------|-------------------|----------------|

Folgende Wasserangebote finden 2015 nach der Baderöffnung statt.

Aquajogging

- | | | |
|------|------------------------------|----------------|
| • Di | 11.00 - 12.00 Uhr (m. Musik) | Sportpark Nord |
| • Mi | 10.45 - 11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Mi | 11.45 - 12.30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 09.00 - 09.45 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 10.00 - 10.45 Uhr | Sportpark Nord |
| • Do | 11.00 - 11.45 Uhr | Sportpark Nord |
| • Fr | 10.00 - 10.45 Uhr (m. Musik) | Sportpark Nord |
| • Fr | 11.00 - 11.45 Uhr (m. Musik) | Sportpark Nord |

Wassergymnastik mit Power

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Do | 19.00 - 20.00 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

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

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

Aquapower (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 |

Ballspiele für Frauen

Schulzentrum Tannenbusch, 10 E, 30 € f. Mitgl., 45 € f. Nichtmitgl., Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, Tel.: 0228 - 676868, E-Mail: info@ssfbonn.de, Starttermin: 12.01.2015

- | | |
|------|-------------------|
| • Mo | 20.00 - 21.30 Uhr |
|------|-------------------|

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

Sportpark Nord, 9 E, 45 € f. Mitgl., 90 € f. Nichtmitgl., Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, Tel.: 0228 - 676868, E-Mail: info@ssfbonn.de, Starttermin: 28.08.2014

- | | |
|------|-------------------|
| • Do | 09.15 - 10.45 Uhr |
| • Do | 10.45 - 12.15 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, Starttermin 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 Frühjahr 2015

- | | |
|------|-------------------|
| • 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! BadeKappenpflicht!

Anf.

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

Schwimmer

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

Fortgeschr.

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

Schwimm- u. Wassergewöhnungskurse f. Kinder

Umfangreiches Angebot, freie Plätze ab 2015, Infos bei Iris Gatzten (iris.gatzten@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 | 18.30 - 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 oder per E-Mail an info@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
Kurse: Geschäftsstelle SSF Bonn: 0228 - 676868

Capoeira

Angebot: Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Beuel
Auskünfte: Daniel Katayama: 0171 - 1438107

Floorball (Unihockey)

Angebot: Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.
Trainingsstätten: Sportpark Nord, 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 Hürter (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: Rüdiger Kamann: 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-Herz Berufskolleg, Sportpark Nord
Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block: ludwig.block@web.de
 Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag: 7 €/Jahr

Tai Chi

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

Tanzen

„Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot: Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Carola Reuschenbach-Kreutz: 0171 - 6817751
 Raphaela Edeler: 0178 - 4158208
 Michael Esser: 0160 - 91062111
Abteilungsbeitrag: 30,70 €/Quartal

Square Dance – „SSF Studio Squares“

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

Tauchen „STA Glaukos“

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: glaukos@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag: 25,60 €/Jahr

Tischtennis

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

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Uwe Gersch: 0228 - 8540980, gersch@ssfbonn.com
Abteilungsbeitrag: ab 01.01.2015: 45 €/Jahr (auch für Ki. u. Jgdl.)

Volleyball

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

Wasserball

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

Vereinsinfo (Stand: 13.11.2014)

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

Christoph Mertens

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

Kölnstr. 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

Telefon: 0228 - 85030215

Internet: www.physio-sportpark-nord.de

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

Schwimmhallen

Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölnstr. 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228 - 672890

Voraussichtlich bis Ende 2014 wegen Sanierung geschlossen!

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,20 m, Wassertemperatur 29° C (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

Fechtinternat: Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn

Freie Waldorfschule Bonn: Stettiner Str. 21, 53119 Bonn

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

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

Jahnschule: Herseler Str. 3, 53117 Bonn

GGG Karlschule Bonn: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

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

Robert-Wetzlar-Berufskolleg: Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefium 1, 53117 Bonn

Sportpark Nord: Kölnstr. 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tannenbusch-Gymnasium: Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

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

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

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 6193755

Auskünfte: Beate Gottschalk

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

SSF-Bootshaus

Beuel: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228 - 4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo bis 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.sport-vossen.de



ZXU

manu

ZOGGS

speedo

BECK

online abtauchen

FINIS

TYR

Aqua Sphere

Sailfish

Offizieller Lieferant und Ausstatter der



Vereinsbekleidung

Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

Im Jahr 2014 wird die Firma Sport Vossen wieder regelmäßig mit einem Verkaufsstand im Eingangsbereich des Fitnessraumes im Sportpark Nord anwesend sein und Sie gerne sachkundig beraten.

Im Jahr 2015 finden wieder Verkaufstermine statt.

Die Termine werden nach Abschluss der Sanierungsarbeiten rechtzeitig im Internet bekanntgegeben.

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 Hoenig & Röhrig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Stefan Rausch**, Unternehmens- und Personalberatung, Kaiserstr. 34, 53113 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Gangolfstr. 6, 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Oberrniederstr. 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



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!