



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

438 - Sommer 2015



Sundowner im Kajak



FIRMEN- & VEREINSBEKLEIDUNG GESUCHT?

DANN SEID IHR BEI UNS RICHTIG! WIR BIETEN EUCH:

- EIN OEKO-TEX®-ZERTIFIZIERTES FUNKTIONSSHIRT IN ÜBER 20 VERSCHIEDENEN FARBEN
- VERSCHIEDENE DRUCKVERFAHREN NEBST LOGOERSTELLUNG
- WEITERE FUNKTIONS- ODER BAUMWOLLARTIKEL AUF ANFRAGE

LAUF LADEN BONN



»LAUFLADEN BONN« KÖLNSTR. 25 · 53111 BONN
T: 0228.53449779 · WWW.LAUFLADEN-BONN.DE

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Triathlon	13
Schwimmen	14
Wasserball	18
Tauchen	18
Kanu	19
Lacrosse	20
Tischtennis	21
Volleyball	22
Judo	22
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, Stiftsgasse 11, 53111 Bonn

Papier: chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto: Thomas Pohl

Kleine Titelfotos (v. l.): Michael Stohldreyer, Katja Kaspers, Jannik Dedenbach

Fotos im Inhaltsverzeichnis: (l., v. o. n. u.): Peter Kuhne, TV Wickede, Michael Stohldreyer;

(r., v. o. n. u.): Manfred Rumi, Michael Stohldreyer, Michael Stohldreyer

Termine

Do, 18.06.	Wasserball Mittelrheinliga, SSF Bonn – SV Aachen II, 20.30 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 21.06.	Sportabzeichen im Schwimmen, 08.00-09.00 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
Mi, 22.07.	Gesamtvorstandssitzung, 19.00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Mi, 29.07.	Außerordentliche Mitgliederversammlung, 19.00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Di, 11.08.	Gesamtvorstandssitzung, 20.00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 15.08.	Redaktionsschluss Sport-Palette Herbst
Sa, 22.08.	Tischtennis: Vereinsmeisterschaften Damen und Herren, 15.00 Uhr, Turnhalle der Jahnschule
Sa, 05.09.	40. SSF Festival, 11.00-17.00 Uhr, Münsterplatz Bonn

Aktuelle Termine und Terminänderungen finden Sie unter www.ssfbonn.de/termine.html.

SSF-Ferienfreizeiten

Das nächste Sommercamp findet vom 03.-07. August 2015 und das Herbstcamp vom 12.-16. Oktober 2015 im Sportpark Nord statt. Eine Woche lang werden wir von 09.00-17.00 Uhr verschiedene Sportarten und Teamspiele ausprobieren. Fürs Mittagessen ist natürlich auch gesorgt und am Ende

der Woche findet jeweils ein Ausflug statt.

Die Camps sind für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Anmeldungen sind entweder per Mail an kia@ssfbonn.de oder an der SSF-Infotheke möglich. Anmeldeformulare gibt es auch auf der Homepage.

Anne-Marie Nierkamp

Änderungen im Offenen Bewegungstreff

Neue Preisliste ab Oktober 2015

Zehnerkarte (flexibel für alle Angebote)

- 30 € für Mitglieder (alle Altersgruppen)
- 70 € für Nichtmitglieder (alle Altersgruppen)

1 Jahreskarte für 1 Angebot (nur Mitglieder)

- 50 € bis 59 Jahre, 40 € ab 60 Jahre

2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur Mitglieder)

- 75 € bis 59 Jahre, 65 € ab 60 Jahre

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur Mitglieder)

- 90 € bis 59 Jahre, 80 € ab 60 Jahre

Überblick über die Änderungen:

- Ab Oktober 2015 finden die geplanten Änderungen im Offenen Bewegungstreff statt.
- Jeden Abend bleibt mindestens ein Angebot im Offenen Bewegungstreff erhalten. Genauere Informationen dazu werden rechtzeitig bekanntgegeben.
- Alle Vormittag- und Abendangebote können weiterhin miteinander kombiniert werden.
- Für das vierte Quartal 2015 (gültig von Oktober bis zu den Weihnachtsferien 2015) müssen die Jahres- und Multi-Jahreskarten 2015 für den Of-

40. SSF Festival am 05. September 2015

Am 05. September 2015 findet ab 11.00 Uhr das diesjährige SSF Festival auf dem Münsterplatz statt. In diesem Jahr feiern wir das 40-jährige Festivaljubiläum und deshalb wird es in diesem Jahr einige Besonderheiten geben.

Aber natürlich stehen unsere Sportabteilungen im Vordergrund, die sich wieder einmal in ihrer Vielfalt präsentieren werden, entweder

auf der Bühne mit Mitmachaktionen oder Vorführungen an ihren Ständen.

Zusätzlich wird es weitere tolle Aktionen geben, u. a. Gewinnspiele, Live-Musik und natürlich sparen sich alle Neumitglieder, die im Rahmen des Festivals eintreten, die Aufnahmegebühr.

Wir laden alle Mitglieder und deren Familien und Freunde ein, mit uns zu feiern.

Anne-Marie Nierkamp

Plakat: Michael Stohldreyer

fenen Bewegungstreff neu beantragt werden. Anmeldung ist ab August 2015 möglich.

- Die Anträge bekommen Sie ab August 2015 an der SSF-Infotheke, in den Fitnessräumen im Sportpark Nord, im Bootshaus Beuel sowie als Download auf unserer Homepage.
- Der Kartenverkauf findet ebenfalls an der SSF-

Infotheke und in den Fitnessräumen der SSF Bonn während der Öffnungszeiten statt.

- Einzelkarten sowie ermäßigte Zehnerkarten für Kinder und Senioren gibt es ab Oktober nicht mehr.
- Für 2016 müssen die Karten ab Dezember 2015 neu beantragt werden.

Anne-Marie Nierkamp

Abgeschlossene Projekte und neue Herausforderungen

Liebe Vereinskameraden,

die zurückliegenden Monate waren sehr entscheidende für unseren Verein und nicht minder spannend wird es in den nächsten ein bis zwei Jahren weitergehen. Nach erfolgreicher Sanierung des Schwimmbades im Sportpark Nord steht uns die „heiße Phase“ der Verhandlungen mit der Stadt Bonn um einen neuen Badvertrag unmittelbar bevor. Wenngleich wir bislang noch nicht Vollzug vermelden können, zeichnen sich doch in den ersten Gesprächen mit dem Sport- und Bäderamt positive Tendenzen ab.

Beherrschendes Thema dieser Verhandlungen sind – wie könnte es anders sein – die klammen Kassen der Stadt, die auf allen Ebenen strikt dazu aufgefordert ist, ihre vertragliche Situation zu verbessern und somit die Konsolidierung ihres Haushaltes voranzutreiben. Als Vorstand werden wir uns dabei im Innenverhältnis zu Ihnen, verehrte Mitglieder, dabei immer daran messen lassen, das für den Verein bestmögliche Ergebnis erzielen zu wollen.

Bestmöglich ist dieses Ergebnis eben dann, wenn sich als Resultat dieser Verhandlungen für unseren Verein neue Perspektiven eröffnen und die vertragliche Ausgestaltung einerseits langfristige Planungssicherheit einräumt. Andererseits sollte es uns ein gesundes Maß an Beteiligung seitens der SSF an der Entlastung des städtischen Haushalts ermöglichen, ohne den Verein wirtschaftlich in Schieflage zu bringen. Unter diesen Voraussetzungen – das hatten wir ja bereits klar betont – sind selbstverständlich auch wir als größter Sportverein Bonns bereit, uns einzubringen.

Darüber hinaus werden wir auch weitere Überlegungen tätigen müssen, um mittel- und langfristig eben



Ute Pilger (Öffentlichkeitsarbeit) und Sascha Piery (Abeilungsübergreifende Projekte, Foto: Max Junghänel)

jene Entwicklungsmöglichkeiten für den Verein zu erschließen: Vom Anmieten weiterer Sportstätten bzw. Räumlichkeiten, über den Kauf oder gar bis hin zum Bau eigener Sportstätten sind in den beiden nächsten Jahren alle Optionen zu prüfen. Darüber hinaus müssen diese in Einklang mit unseren Vereinsbemühungen gebracht werden, z. B. in Hinblick auf den offenen Ganztag, unser Kurssystem, Kooperationen mit Schulen, Institutionen, Unternehmen, usw. Nur so können wir als Sportverein langfristig attraktiv bleiben und Ihnen auch weiterhin ein lebenslanges Sporttreiben ermöglichen bzw. sie dazu ermutigen.

Ebenso wichtig wie die bereits erläuterten Entscheidungen im Hinblick auf die Infrastruktur des Vereins ist die weitere Weichenstellung für die sportliche (Weiter-)Entwicklung. Ohne die nötigen Sportstätten wird es dabei weder im Breiten- noch im Leistungssport weitere Perspektiven geben können. Darüber hinaus gehören insbesondere auch gut ausgebildete Trainer und Übungsleiter sowie viele ehrenamtlich tätige Betreuer in den Abteilungen zu einem sportlich ambitionierten Umfeld.

Aus Vereinssicht ist dabei nicht nur aus wirtschaftlichen, sondern auch aus sozialen/solidarischen Ge-

grund der leistungssportlichen Zentralisierung auf nationaler Ebene.

Im Team Rio 2016 werden derzeit vier SSF-Athleten unterstützt, die alles dafür tun, 2016 bei den Olympischen und Paralympischen Spielen an den Start gehen zu können. Dabei halten mit Lena Schöneborn (Moderner Fünfkampf) und Max Pilger (Schwimmen) gleich zwei der vier Athleten dem Verein trotz ihrer zentralen Trainingsstätten in Berlin bzw. Essen die Treue. Matthias Sandten (Moderner Fünfkampf) und Alhassane Baldé (Rennrollstuhlfahrer) komplettieren das Team. Als Verein fördern wir unsere Athleten somit, soweit wir können, ohne dabei die Augen vor unseren eigenen Grenzen zu verschließen.

Für Ideen, Anregungen und insbesondere auch die Bereitschaft, bei dieser prägenden Phase unseres Vereins mitzuwirken, sind wir dabei immer dankbar. Gehen wir die Dinge also gemeinsam an. Wir freuen uns darauf.

Herzlichst

Ute Pilger & Sascha Piery

Klar ist in der heutigen Zeit allerdings auch, dass Leistungssportler auf absolutem, nationalem Spitzenniveau nahezu immer den Weg in die Zentralisierung einschlagen müssen, um eine homogene Trainingsgruppe auf Spitzenniveau vorfinden und sich selbst weiterentwickeln zu können. Während die Teilnahme am Trainingsbetrieb des Vereins im Perspektivteam – sozusagen als Nachwuchs-Team – verpflichtendes Kriterium zur Aufnahme und zum Verbleib im Team sind, hat dies keinen Bestand im Team Rio 2016 eben auf-

Einladung zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

am Mittwoch, dem 29. Juli 2015, um 19.00 Uhr im Restaurant Startblock im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Geplante Tagesordnung

- **Top 1** Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- **Top 2** Feststellung der Tagesordnung
- **Top 3** Mitteilungen des Vorstandes

- **Top 4** Entwicklungsperspektiven der SSF Bonn
 - **Top 5** Ermächtigung zum Abschluss eines Vertrages zum Betrieb von Sportstätten im Sportpark Nord (inkl. Badvertrag) mit der Stadt Bonn
 - **Top 6** Beitragserhöhung
 - **Top 7** Anträge
 - **Top 8** Verschiedenes
- Die endgültige Tagesordnung wird fristgerecht auf der

Homepage der SSF Bonn im Bereich „Veranstaltungen/Einladungen“ eingestellt und im Eingangsbereich des Sportpark Nord ausgehängt. Sobald verfügbar werden im internen Bereich der Homepage auch weitere Informationen zur Versammlung zur Verfügung gestellt.

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind dem Vorstand über die Ge-

schaftsstelle der SSF Bonn 1905 e. V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 15.07.2015 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Bonn, 05.06.2015

*Prof. Dr. Lutz Thieme
(Vorsitzender)*



Verhandlungen zum Badvertrag – aktueller Stand

Wie bekannt verhandelt die Stadt Bonn seit Dezember 2014 mit den SSF Bonn über einen neuen Nutzungsvertrag für das Schwimmbad im Sportpark Nord, der ab dem 01.01.2016 gelten soll.

Bisher fanden drei Gesprächstermine statt: am 08.12.2014, am 23.02.2015 und am 18.05.2015.

Teilnehmer seitens der Stadt Bonn bei den Vertragsverhandlungen sind Marion Duisberg (stellvertretende Leiterin des Städtischen Gebäudemanagements, SGB), Martin Schumacher (Dezernent für Kultur und Sport), Martin Herkt (Leiter des Sport- und Bäderamtes) u. a. Teilnehmer seitens der SSF Bonn sind der Vorsitzende Prof. Dr. Lutz Thieme und die beiden stellvertretenden Vorsitzenden Dietmar Kalsen und Maïke Schramm.

Trotz Zusage vom 23.02. hatte das SGB bis zum Treffen am 18.05. noch keinen Vertragsentwurf angefertigt und uns zur Prüfung zukommen lassen, sondern legte uns zu diesem Termin ein Papier mit „Eckpunkten zur Vertragsgestaltung mit den SSF betr. Überlassung von Gebäuden des Sportparks Nord“ vor, das wir anschließend gemeinsam durchgegangen sind. Dabei waren einige Punkte unkritisch, bei anderen ist eine genaue Prüfung und ggf. Nachver-



Foto: Stefan Gatzen

handlung erforderlich. Zum Ende des Gesprächs wurde mit den Beteiligten der Stadtverwaltung folgender Zeitplan ausgemacht:

- Bis zum 10.06. erhalten die SSF Bonn einen Vertragsentwurf zur Prüfung.
- Eine Rückmeldung durch die SSF Bonn an die Stadtverwaltung erfolgt bis zum 24.06.
- nächster Gesprächster-

min: 29.06.

- Prüfung durch die SSF-Gremien (Gesamtvorstand, außerordentliche Mitgliederversammlung) bis Anfang August
- 11.08. Antragsschluss für den Sportausschuss
- 01.09. Beratung und Beschlussfassung im Sportausschuss

Auf der Basis dieses Zeitplans hat der Vorstand fol-

gende Termine festgelegt:

- Mittwoch, 22.07., außerordentliche Gesamtvorstandssitzung um 19 Uhr im Startblock
- Mittwoch, 29.07., außerordentliche Mitgliederversammlung um 19 Uhr im Startblock.

Dabei ist uns bewusst, dass diese Termine in die Sommerferien fallen, was sich aber leider nicht vermeiden lässt.

Gemeinsames Ziel der Stadtverwaltung und der SSF Bonn ist es, dem Sportausschuss am 01.09. einen abgestimmten Vertragsentwurf zur Entscheidung vorzulegen, wobei wir derzeit aber noch nicht abschätzen können, ob nicht doch Differenzen bestehen bleiben, über die der Sportausschuss dann entscheiden muss.

Maïke Schramm

Gemeinsam gegen Doping bei den SSF Bonn



Die SSF Bonn setzen sich gemeinsam gegen Doping ein und luden daher am 06. Mai die NADA, die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland, in den Sportpark Nord ein. Im Multifunktionsraum des Restaurants Startblock fand ein gut eineinhalbstündiger Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde zum Thema Dopingprävention statt. Als Referenten waren Irene Basten, Projektleiterin im Ressort Prävention der NADA, und Marius Peukert eingeladen. Marius Peukert ist einer der externen Referenten, die das Präventionsprogramm der NADA, GEMEINSAM GEGEN DOPING, unterstützen.

Irene Basten und Marius Peukert informierten vor einem Zuhörererkreis von Sportlern, Trainern und Eltern über das Aufgabenspektrum der

Agentur und zeigten konkrete Hilfestellungen für den Alltag der Athleten

und deren sportliches Umfeld. Zudem wurde auch der Bezug zur WADA, der World Anti Doping Agency, hergestellt und die internationale Anti-Doping-Arbeit erklärt.

Die Zuhörer wurden sensibilisiert, was bei der Einnahme von Medikamenten unbedingt zu beachten ist und wie man sogenannte Dopingfallen vermeidet. Nicht jedes Medikament ist zu verwenden, auch wenn vermeintlich ähnliche Produkte unkritisch seien. Bei der Einnahme sei ein genaues Augenmerk darauf zu legen, nicht versehentlich verbotene Substanzen zu nehmen. Jeder Athlet kann anhand der Medikamentendatenbank NADAMED (www.nadamed.de) schnell und unkompliziert checken, ob ein Präparat verbotene

Substanzen enthält.

Kritisch seien aber auch Nahrungsergänzungsmittel zu sehen. Eine Unbedenklichkeit sei weitestgehend zu verneinen, da eine einwandfreie und saubere Produktion durch mehrfache Nutzung der Produktionsstraßen nicht sichergestellt werden kann. Zudem werden Produkte teilweise gefälscht, die im Sport verbotenen Substanzen auf der Inhaltsangabe nicht angegeben. Die Kölner Liste @ (www.koelnerliste.com) zeigt Produkte an, bei denen eine Verunreinigung weitestgehend auszuschließen ist. Die Kölner Liste @ stellt aber keine Empfehlung dar, Nahrungsergänzungsmittel zu konsumieren. Sowohl NADAMED als auch die Kölner Liste @ sind sowohl über die Website der NADA als auch über die NADA-App jederzeit und kostenfrei abrufbar.

Frank Herboth



In einem Filmbeitrag wurde in einer sehr anschaulichen Form gezeigt, wie eine Dopingprobe bei Spitzensportlern durchgeführt wird und welche rechtlichen und formalen Anforderungen daran zu richten sind.

Mitgebrachtes Informationsmaterial wie die Beispielliste zulässiger Medikamente 2015, die MEDICARD 2015 und die „GEMEINSAM GEGEN DOPING“-Athleten- sowie Elternbroschüren wurden von den Zuhörern mit großem Interesse nach Hause mitgenommen. Wer sich für die Infomaterialien interessiert, kann diese auch als e-Paper unter www.gemeinsam-gegen-doping.de abrufen oder kostenfrei bei der NADA-Prävention bestellen.

Susanne Beisenherz gewinnt Vulkan Marathon – ein Erlebnisbericht

Bei zwei Grad Kälte und triefender Nase fand ich mich am Start zum Marathon ein. Ich war froh, dass ich an meine dünnen Laufhandschuhe und an mein Buffkopftuch gedacht hatte. Es ging los, ich hatte jedoch keine Vorstellung, wie genau das Streckenprofil aussieht. Das konnte man der Homepage des Veranstalters nur ungefähr entnehmen. Schnell konnte ich feststellen, dass das Profil ziemlich anspruchsvoll ist, denn es ging erstmal stetig fünf Kilometer bergan. Das Wetter war bewölkt, aber trocken. Ich konnte immer wieder atemberaubende Blicke in die Täler werfen. Rechts und links des Weges erstreckten sich unzählige leuchtend gelbe Rapsfelder. Nach einiger Zeit fand ich Anschluss an zwei Läufer, die es sich zur Aufgabe machten, mich als führende Frau

zu ziehen. Auf der Runde gab es zwei Wendepunkte, sodass ich drei Frauen sehen konnte, die hinter mir liefen.

Meine Tempomacher und ich liefen konstant unser recht flottes Tempo. Ständig ging es auf und ab. In der zweiten Runde stellte ich fest, dass ich meine Verfolgerinnen abgeschüttelt hatte.

Ich war total gut drauf und legte ab Kilometer dreißig noch einen Zahn zu. Auf den letzten Kilometern verlor ich meine Tempomacher und zog am Berg alleine davon. Der letzte Kilometer hatte es nochmal in sich. Es ging teilweise mit ca. zehn Prozent Steigung noch einmal hoch Richtung Ziel. Nach 03:39 Std. kam ich als zufriedene Siegerin ins Ziel.

Bei der Siegerehrung wurde ich üppig beschenkt mit Gutscheinen für Brötchen für



Foto: Eventfotografie 24

die Dauer von einem Jahr vom Hauptsponsor Lohner's Bäckerei, zwei Präsentkörben mit einheimischen Produkten und natürlich einem Pokal.

Fazit: ein absolut empfehlenswerter Marathon für nur zwanzig Euro Startgebühr, ein Lauf von Läufern für

Läufer gemacht, ein tolles Naturerlebnis.

Der Vulkan Marathon fand im Land der Vulkane, unweit des Rheins, zum ersten Mal in Mendig statt. Mendig, die über 950 Jahre alte Vulkan- und Bierbrauerstadt liegt mitten auf dem ältesten Lavastrom des Wingertsberg-Vulkans, der vor ca. 200.000 Jahren das Land mit Magma und Asche überzogen hat. Beim Vulkan Marathon standen mehrere Wettkampf-Optionen zur Auswahl: 5 km, 10 km, Halbmarathon (eine Runde à 21km) und Marathon (zwei Runden à 21 km). Die Anmeldezahlen, 1650 Starter insgesamt, davon 66 Maratonläufer, übertrafen die Erwartungen des Veranstalters. Mehr Informationen gibt es auf www.vulkan-halb-marathon.de.

Susanne Beisenherz

10%

INTERSPORT

SPORTPARTNER

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

Saisonhöhepunkte der Sportler des Team Rio 2016 und des SSF Perspektivteams

08.04.-11.04.2015: Max Pilger erfolgreich bei den Deutschen Meisterschaften der Schwimmer

Nachdem Max Pilger bereits zweimal mit dem undankbaren vierten Platz vorliebnehmen musste, hat es 2015 endlich mit der Medaille geklappt. Aber einen kleinen Wehrmutstropfen gab es auch in diesem Jahr.

Das Rennen über 200 m Brust konnte Vize-Europameister Marko Koch nicht so deutlich wie gedacht dominieren. So musste auch Marco kämpfen, um den Sieg nach Hause zu schwimmen. Christian von Lehm und Max lieferten sich ein spannendes Rennen um Platz zwei, bei dem Max leider unterlag. Am Ende wurde die WM-Norm von allen drei Schwimmern unterboten. Da bei der WM nur zwei Starter je Land startberechtigt sind, hat Max leider die WM-Chance verpasst.

Nachdem Max im Vorlauf mit seiner Leistung gar nicht zufrieden sein konnte, war seine Freude über die Steigerung von mehr als drei Sekunden gegenüber dem Vormittag und die neue Bestzeit von 02:11,35 min deutlich größer als die Enttäuschung über die verpasste WM-Teilnahme. Als kleiner Trost wird Max bei der Universiade in Südkorea an den Start gehen.

18.04.2015: Floorballer müssen Abstieg in zweite Bundesliga verkraften

Aller Anfang ist schwer. Diese Erfahrung mussten die Floorballer des Perspektivteams – Lutz Ackermann, Janos und Niklas Bröker sowie Sebastian Spöhle – und ihre Mannschaftskollegen in Ihrem ersten Jahr in Deutschlands höchster Spielklasse machen. 2014 schaffte das Team ohne Problem den direkten Aufstieg in die 1. Bundesliga, musste dann



Max Pilger bei den NRW Meisterschaften im Schwimmen (Foto: Peter Kuhne)

aber schnell feststellen, dass „oben“ ein ganz anderer Wind weht. Trotz großer Motivation, aber bedingt durch fehlende Erfahrung, ging so mancher Punkt völlig unnötig verloren. Am Ende fanden sich die Bonner am Tabellenende wieder. Jetzt hätte nur noch ein Sieg in der Play-Down-Runde den direkten Abschied verhindern können. Aber auch hier fehlte das nötige Quäntchen Glück. Bereits das Hinspiel gegen Iglas Dresden ging knapp mit 6:7 Toren in der Verlängerung verloren. Eine Woche später in Dresden standen die Bonner auf verlorenem Posten und mussten den direkten Abstieg in die 2. Bundesliga antreten.

18.-19.04.2015: U20-Volleyballer auf Platz drei bei Westdeutschen Meisterschaften

Insgesamt hatten sich acht

Teams aus NRW für das Meisterschaftsturnier in Menden qualifiziert. Gespielt wird in zwei Spielgruppen zunächst in einer Vorrunde. Die beiden Erstplatzierten jeder Gruppe konkurrieren dann um die Plätze eins bis vier.

In der Vorrunde konnten die SSF-Spieler – darunter Nils Becker, Hakim Dziri und Jan Eric Schneider vom Perspektivteam – nicht nur ihren Trainer überzeugen. Auch das Publikum war vom angriffslustigen Spiel sehr begeistert. Die Bonner Mannschaft beendete als Gruppenzweite ihre Vorrunde. Damit stand fest, dass sie im Halbfinale auf ihren Angstgegner aus Moers treffen würden. Die Nervosität im ersten Satz war auf Seiten der Bonner sehr groß und so wurden wichtige Punkte vergeben. Im zweiten Satz fanden die Bonner dann wieder zu ihrer gewohnt sicheren Spielweise zurück. Aber die aufschlagstarken Moerser ließen den

Bonnern keine Chance und so ging das Spiel 2:0 verloren.

Im kleinen Finale spielte die Mannschaft wieder gewohnt sicher auf und besiegte mit einer sehr guten Leistung das Team FCJ Köln klar mit 2:0 Sätzen.

Leider verpasste das Team mit diesem dritten Platz die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften.

24.04.2015: Alhassane Baldé beim London Marathon

Der London Marathon war eine weitere wichtige Formüberprüfung für Rennrollstuhlsportler Alhassane Baldé. Mit seiner sehr anspruchsvollen Strecke gehört der Lauf in der britischen Hauptstadt zu den großen „Major“-Marathons. So war auch das Starterfeld aus 49 Fahrern mit vielen Top-Athleten besetzt. Da Alhassane noch nicht so viel Erfahrung in solchen Rennen hat, war seine Zielsetzung, einen Top-Ten-Platzierung herauszufahren.

Obwohl das Wetter britisch unterkühlt und nass war, liefen die ersten 20 km sehr gut. Das Feld blieb dicht zusammen. Bei mäßigem Tempo ging es über rauen Asphalt, in scharfe Kurven, zahlreiche Kreisverkehre und über Speedbumps. Dies erfordert von allen Fahrern höchste Konzentration und es sollte auch nicht bis zum Ende gut gehen. Nach einer langen Abfahrt musste bei einer gefährlichen Linkskurve scharf abgebremst werden und so entstanden sofort Lücken im Feld.

Zu diesem Zeitpunkt befand sich Alhassane in der Verfolgergruppe, die alles versuchte, um die Lücke zu den Topfahrern zu schließen. Aber obwohl sich alle in der Führungsarbeit abwechselten, wurde der Abstand stetig größer. Am Ende konnte Alhassane dennoch einen kleinen Sieg feiern. Er gewann den Sprint der Ver-



Lena Schöneborn (m.) auf dem Siegereppchen der DM im Modernen Fünfkampf in Berlin (Foto: privat)

folger und belegte so einen sehr guten zwölften Platz.

Das nächste große Ziel für Alhassane Baldé ist das Erreichen der WM-Qualifikationsnorm über 1500 m und 800 m auf der Bahn.

29.04.-03.05.2015: Sebastian Spöhle und Niklas Bröker bei der U19-Floorball-WM/ B-Division

Anlässlich der U19-WM gaben Sebastian Spöhle und Niklas Bröker ihr Debüt in der deutschen Nationalmannschaft. Auch wenn diese Erfahrung kein Happy End hatte, war es ein großes Erlebnis für die jungen Spieler. Nach einem fünftägigen Vorbereitungslehrgang in Hamburg reiste das Team nach Helsingborg in Schweden. Im ersten Spiel besiegte das deutsche Team Japan ungefährdet mit 18:1 Toren. In der Gruppenphase gab es noch zwei weitere Siege, gegen Estland 9:3 und Australien 16:1. In einem spannenden Halbfinale unterlag Team



Alhassane Baldé im Trainingslager (Foto: Beat Fähr)

der regulären Spielzeit stand es zwischen den Teams 3:3. Aber nach 16 Sekunden in der Overtime gingen die Dänen als Sieger hervor. Diese Niederlage und die Gewissheit, ein weiteres Jahr in der B-Division spielen zu müssen, war für Spieler und Betreuer eine sehr schmerzhaft Erfahrung. Dennoch haben Sebastian und Niklas die Zeit mit der Nationalmannschaft sehr genossen und hoffen, bald auch einmal mit dem deutschen Herrenteam aufzulaufen.

10./17.05.2015: Triathlet Felix Reifen- berg startet mit der 1. Herrenmannschaft sehr gut in die Bundes- liga-Saison

Fast schon als kleine Sensation kann der Sieg des SSF-Teams beim Saisonstart in Buschhütten bezeichnet werden. Der Start in die Saison wurde nach einer langen und anstrengenden Vorbereitungsphase sehnlichst erwartet. Nach einem Staffelschwimmen über 5 x 300 m ging das Bonner Team in der Führungsgruppe auf

die Radstrecke. Auf Platz zwei liegend kamen die Bonner auf die abschließende Laufstrecke. Hier bissen alle die Zähne zusammen und so konnten sie das Rennen dank einer guten Teamleistung noch gewinnen.

Auch im zweiten Rennen stellte das Team seine gute Form unter Beweis. Mit Platz drei erzielte es erneut ein Top-Ergebnis. Nach diesem Start ist Felix Reifenberg mit der 1. Herrenmannschaft auf einem guten Weg, den Aufstieg in die 1. Bundesliga zu schaffen. Zurzeit belegt das Team in der 2. Bundesliga Nord mit 58 Punkten den zweiten Platz.

16.-17.05.2015: Lena Schöneborn wird Deutsche Meisterin im Modernen Fünfkampf

Mit 1358 Punkten sicherte sich Lena Schöneborn in Berlin ihren sechsten Deutschen Meistertitel. Dass es am Ende doch noch knapp vor Ronja Döring (1353 Punkte) gereicht hat, verdankt Lena ihrem großen Kampfgeist bis zum Schluss.

Fortsetzung

Der Tag hatte für Lena nicht gut begonnen. Nach der ersten Disziplin, dem Reiten, belegte sie nur Rang 20. Danach startete Lena eine Aufholjagd, die ihr dank einer sehr guten Fechtleistung auch gelang.

Matthias Sandten verpasst Titelverteidigung bei der DM

Matthias Sandten gelang die Titelverteidigung aus dem Vorjahr leider nicht. Hinter dem Tschechen Svoboda (1507 Punkte) und den beiden Potsdamern

Patrick Dogue (1505 Punkte) und Christian Zillekens (1478 Punkte) reihte sich Matthias mit 1465 Punkten auf Platz vier ein.

24.-25.05.2015: Lena Schöneborn gewinnt Kremlin Cup in Moskau

Mit 1329 Punkten hat die Moderne Fünfkämpferin Lena Schöneborn ihren Sieg perfekt gemacht. Dabei zeigte sie besonders im Fechten mit 17 Siegen ihre Klasse. Beim abschließenden Combined ging Lena als Dritte an den

Start. Meter um Meter kämpfte sie sich an ihren Konkurrentinnen vorbei und hatte im Ziel einen Vorsprung von vier Sekunden. Damit hat Lena nach 2012 zum zweiten Mal diesen hochklassigen Einladungswettkampf gewonnen.

31.05.2015: Alhassane Baldé schafft Qualifikationshürde für die WM

Bei den ParAthletics im schweizerischen Nottwill schaffte Rennrollstuhlsportler Alhassane Baldé die ge-

forderte Norm über 1500 m deutlich. Mit seiner neuen Bestzeit von 03:00,39 min hat er die Normzeit von 03:01,39 min um eine Sekunde unterboten. Bei dem mit Weltklassesportlern besetzten Rennen konnte Alhassane insgesamt den sechsten Platz belegen. Auf der 800-m-Strecke fuhr er ebenfalls eine persönliche Bestzeit, verpasste aber die Norm und wurde insgesamt Neunter.

Ute Pilger

Im Gespräch mit Max Pilger, Lena Schöneborn und Randi Kleebaum

In vielen Einzelsportarten werden die Tickets für Europa oder Weltmeisterschaften bei den nationalen Titelkämpfen vergeben. Drei Sportler des Team Rio 2016 haben die Qualifikationen schon geschafft. Bei den Deutschen Meisterschaften der Schwimmer im April buchte Max Pilger das Ticket für die Universiade in Südkorea. Lena Schöneborn und

Matthias Sandten konnten sich für die Heim-WM der Modernen Fünfkämpfer in Berlin qualifizieren. Für Alhassane Baldé steht diese Qualifikation zum Teil noch aus, allerdings findet die WM auch erst Ende August statt. Diese jetzt anstehenden Meisterschaften sind für alle drei Sportler ein wichtiger Höhepunkt ihrer Sportkarriere. Mit Lena Schöneborn und Max

Pilger sprach Ute Pilger über ihre Erlebnisse und Pläne.

Lena, du bist schon bei zwei Olympischen Spielen und zahlreichen Europa- sowie Weltmeisterschaften gestartet. Ist eine WM im eigenen Land auch für dich etwas Besonderes?

L: Definitiv ja – ein solcher Wettkampf ist etwas ganz besonderes. Die WM in Berlin gibt uns die Möglichkeit,

uns als Sportart in Deutschland von unserer Schokoladenseite zu präsentieren. Familie und Freunde werden uns vor Ort anfeuern und zu Höchstleistungen motivieren und wenn auch das Wetter stimmt, kann es wie 2007 ein Fünfkampf-Sommermärchen werden.

Berlin ist auch dein Lebensmittelpunkt. Motiviert dich dies noch zusätzlich?

L: Der Fakt, dass ich auch in Berlin trainiere, hat den Vorteil, dass ich vor Ort noch mehr Leute zum Anfeuern akquirieren kann. Ein bisschen mehr mediale, lokale Aufmerksamkeit wird es dadurch vielleicht auch geben. Ansonsten versuche ich, den Wettkampf wie jede andere WM zu betrachten.

Wie sieht Deine weitere WM-Vorbereitung aus?

L: Vor der WM steht noch das Weltcupfinale in Minsk auf dem Plan. Im Anschluss werden wir, wie fast immer vor unserem Saisonhöhepunkt, mit dem gesamten

WM-Team für ein kurzes Trainingslager nach Drzonków/Polen fahren. Dort können wir dann in aller Ruhe nochmal ordentlich trainieren und unserer Form den letzten Schliff verpassen.

Max, 2014 bei den Youth Olympic Games, in diesem Jahr bei der Universiade – es scheint, als wolltest du alle Formen der Olympischen Spiele einmal kennen lernen?

M: Leider habe ich die Qualifikation für die Schwimm-WM nicht geschafft, aber ich freue mich, bei der Universiade für Deutschland zu starten. Viele Spitzensportler sind Studenten und so werden dort viele bekannte Sportler an den Start gehen. Natürlich wäre es cool, 2016 in Rio bei den Olympischen Spielen an den Start zu gehen. Dann hätte ich drei „Olympiaden“ in drei Jahren erlebt.

Wie sieht deine Vorbereitung auf diesen Saisonhöhepunkt aus?

M: Nachdem die Deutschen Meisterschaften bereits im April waren, blieb ausreichend Zeit, noch einmal Ausdauer und Kraft zu verbessern. In den nächsten Wochen werde ich bei internationalen Meetings versuchen, möglichst viel Wettkampferfahrung zu sammeln.

Hast du schon eine Vorstellung, wie der Ablauf in Südkorea sein wird?

M: Die Schwimmwettkämpfe finden vom 04.-11.07.2015 statt. Ich hoffe, dass wir einige Tage vorher nach Gwangju in Südkorea reisen, um uns vor Ort optimal vorzubereiten. Selbstverständlich werde ich mich auf meine Wettkämpfe konzentrieren. Aber ich hoffe auch, wieder etwas von den anderen Sportarten sehen zu können, um die Deutschen Sportler zu unterstützen.

Wie ist deine Planung nach der Universiade? Machst du im Juli eine längere Trainingspause oder startest du direkt mit der Vorbereitung auf die nächste Saison?

M: Nach der Universiade werde ich noch einige Wochen mit meinen Mannschaftskameraden in Essen trainieren, mich aber auf die dann anstehenden Uni-Klausuren konzentrieren. Im August werde ich Urlaub machen, bevor im September die Vorbereitung auf die Olympische Saison beginnt.

Lena und Max, ihr seid Mitglieder des Team Rio 2016, habt euren Trainings- und Lebensmittelpunkt außerhalb von Bonn, aber unterstützt eure Mannschaft immer wieder. Wie wichtig ist euch die Unterstützung des Vereins?

L: Mein Startrecht hatte ich schon immer für die SSF. Hier fühle ich mich immer noch am besten aufgehoben und mit so viel Rückhalt lassen sich viele sportliche Hürden leichter nehmen.

M: Bei mir ist es ähnlich. Ich freue mich immer, wenn in den Meldelisten hinter meinem Namen SSF Bonn steht. Hier habe ich Schwimmen gelernt und meine ersten größeren Erfolge gefeiert. Mit den SSF Bonn bin ich groß geworden, die gehören zur Familie und in Bonn bin ich immer gerne.

Randi Kleebaum und ihre Liebe zum Floorball

Beim ersten Probetraining der 2006 neu gegründeten Floorball-Abteilung stand unter lauter Jungs auch Randi. Es war Liebe auf den ersten Blick und so hängte Randi die Tanzschuhe an den Nagel und schlüpfte in Floorballschuhe. Dabei störte sie auch nicht, dass die meisten Mitspieler Jungs waren. Zwischenzeitlich war und ist Randi Stammspielerin der Damenmannschaft der SSF Bonn. Auch der Bundestrainer wurde auf das junge Bonner Talent aufmerksam und so stand sie mit der U17-



Randi Kleebaum (Foto: privat)

Nationalmannschaft bei der WM auf dem Spielfeld und erkämpfte mit der Damenmannschaft die Qualifikation für die WM im Winter 2015.

Nach dem bestandenen Abitur wird Randi der Einladung des finnischen Floorball-Nationaltrainers folgen und ein Jahr in Finnland leben und trainieren. Finnland gehört zu den stärksten Floorballnationen und aufgrund der internationalen Erfolge wird dort viel professioneller trainiert und die Sportler erhalten eine optimale Förderung. Vor ihrer Abreise hat Randi Ute Pilger noch einige Fragen beantwortet.

Du bist seit Bestehen der Floorballabteilung dabei. Was macht für dich den Reiz der Sportart aus?

Das temporeiche Spiel und der schnelle Wechsel entsprechen meiner Mentalität. Für die Zuschauer ist dies spannend und es fallen auch deutlich mehr Tore als beim Hockey.

Am Anfang als einziges Mädchen mit Jungen in einer Mannschaft – war dies ein Problem für dich?

Nein, ich kannte es ja nicht anders und mit den Jungs habe ich mich gut verstanden. Rückblickend hat mir das Zusammenspiel mit den Jungen geholfen, mein heutiges spielerisches Niveau zu erreichen.

Du hast schon internationale Erfahrung sammeln können. Was sind deine Ziele mit der

deutschen Nationalmannschaft?

Zunächst hoffe ich, im Angebot für die Damen-WM in Tampere (Finnland) zu stehen. Bei der letzten WM hat das deutsche Team den achten Platz erreicht. Diese Platzierung sollte unbedingt verbessert werden. Mit der U19-Nationalmannschaft möchte ich den Aufstieg in die A-Division schaffen.

Deine ganze Familie ist floorballbegeistert. Hat dir dies geholfen?

Ja, klar. Es ist schon toll, wenn Familie und Freunde bei wichtigen Spielen auf der Tribüne sitzen und das Team und mich lautstark unterstützen. Viel wichtiger war aber die Unterstützung im Alltag, denn nur durch die Mithilfe meiner Familie war es überhaupt möglich, neben der Schule Floorball noch so intensiv zu betreiben.

Was erwartest du von deinem Aufenthalt in Finnland und wie sehen deine Pläne danach aus?

Ich freue mich auf die vielen neuen Erfahrungen, die man bei einem solchen Aufenthalt machen wird. Durch die professionelle Trainingsarbeit in Finnland erhoffe ich mir eine positive Weiterentwicklung im Hinblick auf meine Spielweise. In Moment plane ich, nach meiner Rückkehr im Sommer 2016 ein Studium in Bonn zu beginnen und natürlich mein Bonner Team wieder zu unterstützen.

Ute Pilger

www.sparkasse-koelnbonn.de/fc

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

Sparkasse KölnBonn

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

Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.

Kia-Kurse und -Gruppen

Kia



Kia-Kurse

Die Kia-Kurse starten alle in der Woche ab dem 17.08.2015.

Die Kursgebühr für Mitglieder beträgt 30 Euro. Für die Kurse ab Frechdachse ist eine Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. An den Kia-Mini-Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Diese zahlen 70 Euro pro Kurs. Die Anmeldung für die Kurse ist ab jetzt möglich.

Wie anmelden?

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

Kia Einrad

Am 20.08.2015 startet auch wieder ein neuer Einradkurs. Dieser findet donnerstags von 17.00-18.00 Uhr in der Turnhalle der Karlschule statt. Einräder können auf Anfrage geliehen werden.

Kia Mini

1-3 Jahre

- Di, 09.30-10.30 Uhr, Fechtinternat
- Di, 10.30-11.30 Uhr, Fechtinternat

- Do, 17.00-18.00 Uhr, Sportpark Nord

2-4 Jahre

- Mi, 16.00-17.00 Uhr, Karlschule

- Mi, 17.00-18.00 Uhr, Sportpark Nord
- Fr, 09.00-10.00 Uhr, Unihalle Venusberg
- Fr, 10.00-11.00 Uhr, Uni-Halle Venusberg

3-4 Jahre

- Do, 16.00-17.00 Uhr, Sportpark Nord
- Fr, 16.00-17.00 Uhr, Karlschule
- Fr, 17.00-18.00 Uhr, Karlschule

Kia Frechdachse (5-6 Jahre)

- Mo, 16.00-17.00 Uhr, Karlschule
- Mi, 15.00-17.00 Uhr, Lehrschwimmbekken Sportpark Nord

- Do, 16.00-17.00 Uhr, Karlschule

Kia Füchse (7-8 Jahre)

- Do, 15.00-16.00 Uhr, Sportpark Nord
- Do, 16.00-17.00 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord

Kia Tiger (9-10 Jahre)

- Di, 16.00-17.00 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord
- Di, 17.00-18.00 Uhr, Sportpark Nord

Kia Giraffen (11-12 Jahre)

- Do, 18.00-19.00 Uhr, Karlschule

Anne-Marie Nierkamp

Dankern 2015 – super Stimmung trotz Regen, Sturm und Kälte

Pünktlich um 14.00 Uhr machten sich am 27. März 39 Kinder und sieben Betreuer auf den Weg ins Ferienzentrum Schloss Dankern im Emsland. Dort wurden sie von den vorgereisten Betreuern empfangen, die die Unterkünfte bereits vorbereitet hatten. Jeweils eine Gruppe von 4-6 Kindern plus Betreuern war pro Ferienhaus untergebracht. Nachdem die Häuser wohnlich eingerichtet waren, gab es noch einen Rundgang durch das Gelände, damit sich die Kinder einen ersten Überblick verschaffen konnten, was sie alles in den nächsten Tagen erwarten würde. Und da stand einiges auf dem Programm, u. a. freies Spielen auf dem Gelände, Schwimmen im Freizeitbad, Klettern im Hochseilgarten, Fußballturniere und vieles mehr. Leider hat das Wetter in diesem Jahr überhaupt nicht mitgespielt, sodass fast alle Outdoor-Aktivitäten, wie z. B. Lagerfeuer und die Olympiade am Strand, ins Wasser gefallen sind. Stattdessen gab es eine Kinovor-



Spaß in Dankern 2015 (Foto: SSF-Archiv)

stellung für unsere SSF-Kids und das ein oder andere Fußball- und Völkerballspiel mehr. Auch in diesem Jahr war das Kartfahren für viele Kinder wieder ein Highlight. Wie jedes Jahr gab es auf dem Emslandring eine Schulung und Rennen für unsere Kinder, diesmal allerdings auch mit Aquaplaning und mehreren ungewollten Dre-

hungen auf der Bahn.

Trotz des wirklich schlechten Wetters war es wieder eine tolle Freizeit und die Kinder und Betreuer verbrachten eine schöne Woche im Ferienzentrum. Durch die vielen Indoorspielmöglichkeiten wird es auch bei schlechtem Wetter nicht langweilig. Vielen Dank an das Betreuerteam, insbe-

sondere auch an unseren Koch, der uns jeden Tag mit leckerem Essen versorgt hat. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr mit euch. Während der Freizeit wurden einige Fotos gemacht. Eine Foto-CD kann unter kia@ssfbonn.de kostenfrei bestellt werden.

Anne-Marie Nierkamp

SSF Bonn TEAM artegic auf Erfolgskurs

Nach zwei von fünf Wettkämpfen in der 2. Triathlon Bundesliga Nord liegen die Herren des SSF Bonn TEAM artegic auf Tabellenplatz 2. Die Damen liegen in beiden Ligen im Mittelfeld.

Herren

Als am 10. Mai vier blau-rot gekleidete Triathleten in Buschhütten über die Ziellinie liefen, wollte dies zunächst niemand recht glauben, denn Luis Hesemann, Oliver Strankmann, Felix Reifenberg und Michael Schubert hatten das scheinbar Unmögliche möglich gemacht. Zusammen mit Nils Dehne, der dem hohen Lauftempo nicht folgen konnte, schlugen die Herren des SSF Bonn TEAM artegic die favorisierte zweite Mannschaft des EJOT Teams TV Buschhütten in deren Heimrennen. Was mit einem spannenden Staffelschwimmen über 5 x 300 m begann, endete in einer dramatischen Verfolgungsjagd über 5 km. Die Verfolger aus Buschhütten hatten dabei die Bonner Mannschaft ständig im Auge, doch kamen sie nicht an das Team

der SSF Bonn heran. Nur wenige Sekunden trennten die beiden Mannschaften. Im Ziel wartete schon Trainer Christoph Grosskopf, um dort den knappen, aber verdienten Sieg der fünf Bonner zu feiern. Dort bedankte sich Luis Hesemann auch bei den aus Bonn angereisten Vereinskameraden. Denn diese hatten die Mannschaft nicht nur durch ihre Anfeuerungen beflügelt, sondern auch durch ihre Unterstützung und die gute Betreuung vor dem Wettkampf zum erfolgreichen Abschneiden beigetragen.

Doch nur eine Woche später sollten die Siegerländer in Gütersloh eine Chance zur Revanche bekommen und diese auch nutzen. Erneut stand ein Teamsprint auf der Agenda der 2. Triathlon Bundesliga Nord. Doch anders als in der Vorwoche starteten die 18 Mannschaften in festen Zeitabständen, sodass die Platzierungen erst nach dem Zieleinlauf



Alex Schmitz bei der Führungsarbeit in Gütersloh (Foto: Jannik Dedenbach)

des letzten Teams feststanden. In leicht veränderter Aufstellung – Alex Schmitz ersetzte den verletzten Luis Hesemann und Niclas Bez startete anstelle von Nils Dehne – holten die fünf Bonner den dritten Platz in der Tageswertung. Mit diesem zweiten sehr guten Ergebnis musste die Bonner Mannschaft zwar ihren ersten Platz in der Tabelle abgeben, zeigte jedoch, dass der Sieg in der Vorwoche mehr als ein One-Hit-Wonder war.

Damen

Die 1. Triathlon Bundesliga hatte ihren ersten Wettkampf ebenfalls in Buschhütten, sodass die SSF Bonn Triathlon mit insgesamt drei Mannschaften anreiste. Wie im letzten Jahr startet die erste Damenmannschaft auch 2015 in der 1. Bundesliga, die jedoch um zwei Teams erweitert wurde. Mit dem achten Platz, den Anika Peiler, Lena Nitzge, Lea Wevelsiep und Henriette Grassmann holten, konnten sich die Bonner Damen gut im Mittelfeld der nun aus 14 Mannschaften bestehenden 1. Triathlon Bundesliga platzieren und sich eine gute Ausgangslage für die folgenden Rennen erarbeiten. In einem hochkarätig besetzten Rennen, bei dem insbesondere die ersten beiden Mannschaften in einer anderen Liga spielten, zeigten die vier Damen eine solide Leistung. Dank einer guten Laufperformance konnte der im Schwimmen

und Radfahren gewonnene Abstand zu den nachfolgenden Teams bis ins Ziel aufrechterhalten werden.

In der 2. Bundesliga Nord hatte die zweite Damenmannschaft der SSF Bonn zunächst Startschwierigkeiten, da Trainer Christoph Grosskopf auch aufgrund der Doppelbelastung in Buschhütten auf sehr junge Athletinnen setzen musste. So hatten die SSF Bonn mit Laura-Mila Steinhauer nicht nur die jüngste Athletin der Liga in ihren Reihen, sondern stellten mit Johanna Wachendorf und Eva Hilgenpahl zwei Bundesliga-Novizinnen auf. Im zweiten Wettkampf in Gütersloh konnten die Damen jedoch mit der Unterstützung einiger erfahrener Athletinnen den 4. Platz holen und sich auf Platz sieben in der Tabelle vorschieben.

Aussicht

In der 1. Bundesliga wird bereits am 6. Juni im Kraichgau der zweite Wettkampf über einen klassischen Sprint ausgetragen. Nach zwei Wettkämpfen in acht Tagen haben die Athletinnen und Athleten der 2. Bundesliga etwas länger Zeit zur Erholung, denn erst am 21. Juni geht es für das SSF Bonn TEAM artegic in Eutin wieder um wichtige Punkte. Im Norden der Bundesrepublik steht auf bekanntem Terrain ein Rennen über die olympische Distanz an.

Carsten Herboth



Zieleinlauf in Buschhütten: Michael Schubert, Felix Reifenberg, Luis Hesemann und Oliver Strankmann (v. l. n. r., Foto: Rainer Jung)

Mai und Juni: immer eine aufregende und spannende Zeit für die Schwimmjugend

Die Zeit nach den Osterferien ist traditionell für die Schwimmer und Schwimmerinnen der SSF Bonn die entscheidende Saisonphase, auf die sich alle Aktiven jedes Jahr intensiv vorbereiten und freuen. Auch die Eltern nehmen dabei gerne die Gelegenheit wahr, sich zu treffen und sich auszutauschen. Schließlich kennt man sich zum Teil über die gemeinsam schwimmenden Kinder schon über viele Jahre.

Nach zwei Wochen intensiven Trainingslagers in den Osterferien im schönen und frisch renovierten Sportpark Nord folgten im Mai und Juni die Saisonhöhepunkte. Hier zeigt sich, ob sich das intensive Training für die Aktiven auch gelohnt hat.

Für die jüngeren Aktiven, d. h. die Jahrgänge 2004 und jünger, sind die SchwimmBezirk Mittelrhein Meisterschaften (SBM-Meisterschaften) das größte zu erreichende Ziel. Hier geht es vor allem darum, die ersten Wettkampferfahrungen zu sammeln, Nervosität abzulassen und natürlich viel Spaß zu haben. Für die Jahrgänge 2003 und älter stehen schon größere Ziele auf dem Plan: Meisterschaften auf Landesebene bis hin zu den Deutschen Jahrgangsmeyerschaften.

SBM-Meisterschaften der jüngeren Jahrgänge

Der 1. Schwimmverein Köln war am 02. und 03. Mai 2015 Ausrichter der diesjährigen Mittelrhein-Jahrgangsmeyerschaften der weiblichen Jahrgänge 2003 bis 2005 und der männlichen Jahrgänge 2001 bis 2005.

Für die SSF Bonn waren 17 Aktive gemeldet. Leider gab es krankheitsbedingt zwei Absagen, aber die verbliebenen 15 Schwimmer und Schwimmerinnen können auf ein äußerst erfolgreiches Wochenende zurückblicken. Insgesamt

gingen 40 Medaillen nach Bonn, davon 23 Gold-, d. h.

mehrere neue persönliche Bestleistungen freuen.



Daniel Schäfer (Foto: Jürgen Schnürle)

23 Jahrgangstitel, 8 Silber- und 9 Bronzemedailles.

Mit diesem guten Ergebnis belegen die SSF Bonn den zweiten Platz im Medaillenspiegel hinter TPSK Köln und vor der SG Bergheim. An den Mittelrheinmeisterschaften 2015 nahmen 22 Vereine teil.

Besonders erfolgreich war das Geschwisterpaar Lea (2003) und Daniel Schäfer (2001). Zusammen gingen zwölf Goldmedaillen an die Beiden.

Jeweils mit dreimal Gold führen Karl Kaminski (2003), Mattia Mackenberg (2005) und Maximilian Wiedemann, ebenfalls Jahrgang 2005, nach Hause.

Sehr erfreulich aus Bonner Sicht waren auch die Siege der Freistilstaffel über 4 x 100 m und der Lagenstaffel über 4 x 100 m. Die Staffeln in der Besetzung Lisa Schnürle, Jan Polischuk, Daniel Schäfer und Lea Schäfer gewannen jeweils souverän vor TPSK Köln eins und zwei.

Weitere Medaillengewinner an diesem Wochenende im Kölner Schwimmleistungszentrum waren Dominik Luckert, Jan Polischuk und Lisa Schnürle.

Eric Boese, Viktoria Brüssel, Elich Ehlers, Martin Günther, Ivan Kolmakov, Janis Lux und Johanna Mersmann konnten sich allesamt über gleich

Offene NRW Meisterschaften und NRW Jahrgangsmeyerschaften

Im Hallenbad der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf fanden am 09. und 10. Mai 2015 die offenen NRW Meisterschaften und die NRW Meisterschaften der älteren Jahrgänge statt.

Für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn hatten sich Mike Heinen, Sarah Kir-

leiter, Michael Wiedemann, war bereits am Freitagnachmittag nach Warendorf (liegt am äußersten Rand von NRW, im Münsterland) angereist, aber staubbedingt erst am frühen Abend „gelandet“. Der guten Bilanz unserer Aktiven tat diese kleine Verzögerung aber keinen Abbruch.

Mit zwei Meistertiteln in der offenen Klasse war Max Pilger wieder einmal besonders erfolgreich. Im Finale über 100 m Brust setzte er sich gegen seinen Mannschaftskollegen Henrik Feldwehr von der SG Essen und Christoph Prill von der Duisburger ST durch. Das Finale über 200 m Brust gewann er vor Erik Steinhagen (SG Essen) und Christoph Prill. Zudem startete Max über 50 m und 100 m Freistil sowie 50 m Brust. Auch hier überzeugte er mit guten Leistungen.

Aber auch für Tim Schacht war es ein äußerst gelungenes Wochenende. Trotz Abiturstress überraschte er mit einer sehr guten neuen Bestzeit über 100 m Schmetterling. In 0:59,29 min belegte er in der Juniorenklasse 1997/1996 den zweiten Platz.



Lea Schäfer (Foto: Jürgen Schnürle)

rinnis, Judith Padberg, Max Pilger, Krista Reksna, Tim Schacht, Franziska Schuhenn und Hannah Wiedemann qualifiziert.

Die Mannschaft, begleitet von Trainer Thorsten Polensky und unserem Abteilungs-

Auch über 50 m Schmetterling konnte sich Tim über den Vizemeistertitel freuen. Über 50 m Freistil und 50 m wie auch 100 m Brust konnte er mit weiteren guten Leistungen auf sich aufmerksam machen.

Mike Heinen konnte leider krankheitsbedingt nicht an den Start gehen.

Auch die fünf Damen der SSF Bonn zeigten gute Leistungen bei diesen NRW Meisterschaften. Krista Reksna wurde über 50 m Brust Vierte in der Jahrgangswertung. Sarah Kirrinnis, die dieses Jahr ebenfalls Abitur macht, wurde über 400 m Freistil Fünfte. Judith Padberg startete über alle drei Schmetterlingsstrecken und konnte über 50 m und 100 m ihre persönlichen Bestzeiten steigern.

Hannah Wiedemann zeigte eine deutliche Leistungssteigerung über die 200 m Lagen. Sie verbesserte sich gleich um mehr als drei Sekunden. Hier ist in der Zukunft bestimmt noch einiges zu erwarten. Franziska Schuhenn startete wie erwartet über ihre Lieblingsstrecken, die Rückenstrecken und zudem über die 200 m Lagen. Auch sie empfahl sich mit guten Leistungen.

Alles in allem, so Abteilungsleiter Michael Wiedemann, waren die NRW Meisterschaften eine erfolgreiche Veranstaltung für unsere SSF-Athleten, die trotz der etwas beschwerlichen Anreise auch neben dem Becken viel Spaß miteinander hatten.

NRW Meisterschaften der jüngeren Jahrgänge

Die NRW Meisterschaften der jüngeren Jahrgänge (2003 bis 2001 weiblich und 2003 bis 1999 männlich) wurden am 16. und 17. Mai 2015 im Schwimmleistungszentrum Köln ausgetragen.

Insgesamt konnten sich die zehn Bonner Teilnehmer Carlos Fischer, Karl Kaminski, Samuel Müntz, Ira Padberg, Daniel Schäfer, Lea Schäfer, Lisa Schnürle, Laura Schnürle, Aurel Wambach und Lara Wiedemann über sieben Medaillen freuen.

Kurzfristig verletzungsbedingt ausgefallen waren leider Rebecca Dany, die sich am Arm verletzte, und Jan Polischuk, den eine Fußverletzung kurzfristig außer Gefecht setzte. Dafür bestritt

zieren. Dies ist ihr gelungen – herzlichen Glückwunsch.

Lara Wiedemann wurde nach einer furiosen Aufholjagd Dritte über 400 m Freistil und qualifizierte sich ebenfalls für die Deutschen Jahrgangsmeyerschaften in Berlin. Zudem startete sie über alle drei Rückenstrecken sowie 200 m Freistil und konnte auch hier mit guten Platzierungen auf sich aufmerksam machen.

Karl Kaminski startete über 200 m Brust und erzielte hier

nig überraschend – mit seiner Zeit über 200 m Brust für die Deutschen Jahrgangsmeyerschaften in Berlin.

Thorsten Polensky und Henrik Würdemann sind mit den Ergebnissen beider Meisterschaften zufrieden und freuen sich nun auf den Saisonhöhepunkt, die Deutschen Jahrgangsmeyerschaften in Berlin. Hierfür konnten sich zehn Athleten qualifizieren, also ein Athlet mehr als im vergangenen Jahr. Berücksichtigt man,

dass vier Athleten aus der vergangenen Saison nicht mehr dabei sind, handelt es sich doch um einen sehr schönen Erfolg auch für das Trainerteam Thorsten Polensky und Henrik Würdemann.

Folgende zehn SSF-Athleten haben sich für Berlin qualifiziert: Rebecca Dany, Carlos Fischer, Sarah Kirrinnis, Max Pilger, Krista Reksna, Tim

Schacht, Daniel Schäfer, Lea Schäfer, Laura Schnürle und Lara Wiedemann.

Die Abteilungsleitung gratuliert allen Aktiven zu ihren bisherigen Erfolgen und wünscht den Teilnehmern bei den Deutschen Jahrgangsmeyerschaften in Berlin viel Erfolg. Für den gelungenen Saisonverlauf, insbesondere vor dem Hintergrund der schwierigen Badverhältnisse während der Umbauphase des Sportpark Nord, geht unser Dank an das Trainerteam und die Eltern, die uns in dieser Phase viel Verständnis entgegengebracht haben.

Josephin Schlaefke



Foto: Jürgen Schnürle

nach langer Verletzungspause Carlos Fischer seine erste Meisterschaft.

Gleich vier Medaillen gingen an Daniel Schäfer. Über die 100 m und 200 m Rücken wurde er souverän NRW-Jahrgangsmeyerschaft. Den Vizemeistertitel sicherte er sich jeweils über 50 m Rücken und 50 m Schmetterling.

Seine Schwester Lea gewann zwei Silbermedaillen über 50 m und 100 m Freistil. Wichtiger waren für Lea allerdings die 200 m Lagen. Denn mit einer guten Zeit über diese Strecke bestand für sie die Möglichkeit, sich für den Jugendmehrkampf bei den Deutschen Jahrgangsmeyerschaften in Berlin Anfang Juni zu qualifizieren.

SSF-Schwimmer auf DJM erfolgreich

Vom 02.-06.06.2014 fanden in Berlin die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) statt. Die SSF Bonn gingen mit einem jungen, neunköpfigen Team an den Start. Sechzehn Mal hatten sich SSF-Schwimmer qualifiziert und dabei auf einem langen Weg dorthin einige Unwägbarkeiten von Knochenbrüchen bis Grippe im direkten Vorfeld der DJM überwunden. Und so fuhren zwei Trainer, zwei Betreuer und neun Sportler am 01.06. nach Berlin.

Anfänglich zollten die jungen Sportler der großen Kulisse und der Bedeutung der Veranstaltung noch Tribut und man merkte vielen SSF-Startern an, dass es ihre ersten Deutschen Meisterschaften waren. Aber im Laufe der Veranstaltung fingen sich die Kids wieder und es kamen gute bis sehr gute Leistungen heraus.

Vorweg ging der „Senior“ der Truppe Tim Schacht (JG 1997), der bei vier Starts zwei Jahrgangsfinals erreichte und sogar in ein Hauptfinale (hier schwimmen die besten aller Jahrgänge noch einmal gegeneinander) vordringen konnte. Er wurde je einmal Vierter, Siebter, Elfter und Sechzehnter.



Foto: Joseph Kleindl

Ihm folgte dicht Daniel Schäfer (JG 2001) der bei vier Starts dreimal in ein Jahrgangsfinale einziehen konnte. Hierbei bewies er nach einem Missgeschick über 100 m Rücken, wie nervenstark er ist und konnte am letzten Tag über 100 m Freistil seine Bestzeit zweimal verbessern. Dies wurde mit zwei 9., einem 10. und einem 12. Platz belohnt.

Sarah Kirinnis zeigte innerhalb der letzten Wochen

schon, dass man mit ihr über 1500 m Freistil bei ihrer ersten DM-Teilnahme rechnen konnte. Sie verringerte ihre gerade erst vor 4 Wochen um 30 Sekunden reduzierte Bestzeit noch einmal um fast neun Sekunden. Eine starke Leistung, die im zusammengeschlossenen Jahrgang 1997/98 mit Platz 16 belohnt wurde.

Auch Krista Reksna (JG 1998, nach einer langen Grippe), Rebekka

Dany (JG 2001, nach einem Handbruch), Carlos Fischer (JG 2000, nach einem schweren Skiunfall), Laura Schnürle (JG 2001) und die zwei Küken Lara Wiedemann (JG 2002) und Lea Schäfer (JG 2003, im Mehrkampf) unterstrichen mit ihren Leistungen, dass sie es verdient hatten, auf den DJM zu starten.

Thorsten Polensky

SSF-Masters-Schwimmer überragend bei DM in Regensburg

37 Medaillen und 5 Deutsche Rekorde sprechen für sich. Die 47. Deutschen Meisterschaften „Kurze Strecke“ in Regensburg reihten sich für die Masterschwimmer der SSF Bonn nahtlos in die in letzter Zeit hervorragende Erfolgsbilanz bei Titelkämpfen auf nationaler und internationaler Ebene ein. Mit 18 Gold-, 14 Silber- und 5 Bronze-medailles gehörten die Bonner wieder zu den Top-Vereinen der Meisterschaft. Erfolgreichste Athleten waren Gerhard Hole (AK 80, 5 x Gold), Ute

Hole (AK 70, 4 x Gold, 1 x Silber) und Elke Schmitz (AK 50, 2 x Gold). Gerhard Hole schwamm dabei vier Deut-

sche Altersklassenrekorde, während Elke Schmitz ihren eigenen Altersklassenrekord über 50 m Brust verbesserte.

Herausragende Einzelerfolge

Die Abräumer bei den Bon-



Räumte in der Altersklasse 80 fünf Goldmedaillen ab und knackte vier Deutsche Altersklassenrekorde: Rekordjäger Gerhard Hole hatte allen Grund zur Freude (m., Foto: Maike Schramm)

ner Masterschwimmern waren wieder einmal Ute und Gerhard Hole. Das schwimmende Ehepaar verbuchte zehn und damit fast die Hälfte der 24 Einzelmedaillen für sich. Auf dem Weg zu den im August stattfindenden Masters-Weltmeisterschaften im russischen Kasan war die DM insbesondere für Gerhard Hole eine gelungene Generalprobe. In seinem ersten Jahr in der Altersklasse 80 ist er auf Rekordjagd und in Regensburg konnte er weitere vier Bestmarken teilweise sehr deutlich knacken: 50 m und 100 m Rücken (42,90 sek bzw. 01:34,40 min) sowie 100 m und 200 m Freistil (01:17,84 min bzw. 03:00,55 min). Elke Schmitz dominierte, wie in den letzten 13 Jahren fast ununterbrochen, die Bruststrecken und schlug über 50 m Brust nicht nur mit deutlichem Abstand als Erste an, sondern verbesserte ihre eigene na-

tionale Bestmarke zum zweiten Mal auf nun 37,02 sek.

Fünf weitere Athleten der Mastersmannschaft trugen mit ihren Sprüngen auf das Treppchen zum Bonner Medaillenregen bei: Margret Hanke (AK 70), 3 x Silber (50 m und 100 m Freistil, 50 m Rücken); Ulla Held (AK 80), 2 x Silber (50 m Rücken, 100 m Freistil), 2 x Bronze (50 m Freistil und 100 m Rücken); Monika Warnusz (AK 70), 2 x Silber (200 m Freistil und 200 m Lagen); Tom Schürmann (AK 45), 1 x Silber (200 m Lagen), 1 x Bronze (100 m Brust); Ines Marlow (AK 50), 1 x Silber (100 m Schmetterling).

Im Staffelpoker kaum zu schlagen

Wie üblich tüftelten Margret Hanke und Elke Schmitz im Vorfeld der Titelkämpfe stundenlang an den Staffelaufstellungen. „Unser Ziel ist



Gold für die Lagenstaffel AK 240 weiblich über 4 x 50 m mit Margret Hanke, Ines Marlow, Elke Schmitz und Ute Hole (Foto: Dörte Marlow)

es, nur Staffeln ins Rennen zu schicken, die auch realistische Chancen haben, unter die ersten sechs in Deutschland zu schwimmen. Nebenbei versuchen wir auch dafür zu sorgen, dass so ziemlich alle Teilnehmer eine Staffelmanche mit nach Hause nehmen“, erläutert Margret Hanke, die „Chefin“ der Bonner Masters.

Die Rechnung ging in diesem Jahr fast perfekt auf: Alle Aktiven, die in einer Staffel gestartet sind, konnten sich von den DSV-Offiziellen mit Edelmetall dekorieren lassen. Dreizehn der vierzehn Staffeln holten einen Podestplatz und mit sieben Meistertiteln, vier Vizetiteln und zwei Bronzerängen kann man Hanke und Schmitz getrost als die ungekrönten Königinnen im Staffelpoker bezeichnen. „Mit dem einfachen ‚Auslösen‘ der Staffelaufstellungen ist es nicht getan“, verrät Elke Schmitz.

Ergebnisse

- Veranstaltung: <http://www.dmm2015.sc-rgbg.de/ergebnisse/protokolle/>
- SSF Bonn: <http://www.cis-online.net/?l=de&m=202&sm=38849&c=1049&cl=1844>

Uwe Klotzowski



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!

Ihr Geschenk kostenlos:

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

und ...

Ihre Nr. 1 in Bonn und Siegburg!

... die Fahrschule, die Spaß macht!

* nur Sofortmaßnahmen am Unfallort

Pauke

LIFE

Alkoholfrei

Kultur Bistro

Essen, Trinken & Kultur

Endenicher Straße 43, 53115 Bonn

0228 969465-0 info@pauke-life.de

- 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

Wasserballer aus Ungarn zu Besuch bei den SSF Bonn

Die Jugendwasserballer der SSF Bonn hatten am Pfingstwochenende Besuch aus Ungarn. Die Jugendmannschaft des ungarischen Erstligisten Szentes war zu Besuch im Sportpark Nord, um gemeinsam mit den Jugendlichen der SSF eine Trainingseinheit abzuhalten und ein Trainingsspiel zu veranstalten. Das Event bot den SSF-Nachwuchswasserballern die einmalige Gelegenheit, sich mit einer Topmannschaft zu messen. Denn die Jugendwasserballer aus Szentes belegen in ihrer ungarischen Liga derzeit Rang 5 und spielen im Ligapokal um den Titel. Die ungarische Jugendtruppe präsentierte sich dementsprechend stark und sehr professionell. Jugendtrainer Fabian Werkhausen wurde speziell zu diesem Anlass vom Trainer der Herrenmannschaft Ilie Slavei unterstützt. Der Rumäne kennt derartig hochklassigen Wasserball noch aus seiner Zeit als Nationalspieler und Olympiateilnehmer. Zusammen mit Fabian Werkhausen leitete er das Training der Jugendlichen und erklärte die Spielzüge der Ungarn, die von den zahlreichen Zuschauern für ihr Können bewundert wurden. Auf ungarischer Seite coachte der erfahrene Sandor Vass, der selber jahrelang in NRW Wasserball spielte sowie trainierte und daher bei der Kontaktaufnahme und der

Verständigung der jugendlichen untereinander behilflich sein konnte.

Wasserball ist in Ungarn ein Volkssport

In Ungarn ist Wasserball ein regelrechter Volkssport. Spiele der ersten Liga locken dort regelmäßig Zuschauermassen an, von denen der deutsche Wasserball derzeit nur träumen kann. Auch im Fernsehen und in den Zeitungen erfährt Wasserball in Ungarn viel mehr Aufmerksamkeit als in Deutschland. Entsprechend der Popularität des Sports erfreuen sich Wasserballvereine in Ungarn eines regen Zuspruchs – insbesondere dann, wenn es sich wie in diesem Fall um einen Verein aus der höchsten nationalen Spielklasse handelt. Die Jugendabteilung des Vereins kann aus den Vollen schöpfen: Derzeit sind rund 300 jugendliche Wasserballer in Szentes aktiv.

Gemeinsames Grillen mit Unterstützung der Eltern

Neben dem sportlichen Kräftemessen sollte aber auch das gemeinsame Miteinander und Kennenlernen nicht zu kurz kommen. Bei einem gemeinsamen Grillen kamen die Wasserballer miteinander ins Gespräch. Bei der Übersetzung gab es neben dem ungarischen



Foto: Manfred Rumi



Foto: Manfred Rumi

Trainer Vass auch Unterstützung aus den Reihen der Eltern der SSF-Jugend, da eine der Mütter selbst Ungarin ist. Ein besonderer Dank geht daher an die Eltern der SSF-Nachwuchssportler, die sich tatkräftig engagierten und nicht zuletzt durch zahlreiche Kuchen- und Getränkependen das Grillfest erst möglich gemacht haben. So wurde das gemeinsame

Training von allen Seiten als voller Erfolg gewertet, und auch zwischen den Offiziellen beider Wasserballabteilungen konnten wertvolle Kontakte geknüpft werden, die hoffentlich in Zukunft in weiteren gemeinsamen Aktivitäten oder gar Trainingslagern resultieren werden.

Thomas Abeling,
André Prätorius und
Manfred Rumi

Tauchen

Antauchen 2015

Bei eisigen Temperaturen fand am 19. April das diesjährige Antauchen statt. Vierzehn hartgesottene Mitglieder der Tauchabteilung nutzten den Tag an der Aggertalsperre, um neue Ausrüstung zu testen und die ersten Tauchgänge des Jahres ins Logbuch einzutragen. Bei ca. 6° C Wassertemperatur freuten sich besonders die Nasstaucher auf den anschließenden heißen

Kakao beim Sinthorn Thai Restaurant gegenüber vom Tauchplatz. Bei Speis und Trank wurden neue „taucherische“ Ziele geplant. Als nächste Vereinsaktivität freuen wir uns auf unsere „kleine Vereinsfahrt“ nach Den Osse, Zeeland, in den Niederlanden.

Jennifer Walgenbach



Foto: Jennifer Walgenbach

Sundowner im Kajak, Treff am Tresen



Den Sundowner kann man auch paddeln: am Dienstagabend mit den Kanuten auf dem Rhein (Foto: Thomas Pohl).

Kanuten gibt's, die regelmäßig nicht pünktlich vom Arbeitsplatz wegkommen, um am Feierabend noch ihrem Hobby nachzugehen. Die Kanu-Abteilung der SSF Bonn reagiert darauf jetzt mit zwei neuen Abendangeboten.

Im Sommer treffen die Kanuten sich mittwochs traditionell um 17.00 Uhr am Bootshaus, um noch eine ausgedehnte Tour, meist auf dem Rhein, zu unternehmen. Wenn der Wasserstand das hergibt, kann daraus auch noch eine nette Fahrt auf einem Kleinfluss in der Nähe werden. Auf der Sieg oder der Sülz oder als besonderes Highlight auf der Bröl krönt dann ein besonderes Erlebnis den Feierabend. Donnerstags darf während der Sommerzeit statt des Lehrschwimmbeckens in der Halle der Rhein als Übungsgewäs-

ser erhalten. Dies beginnt dann ab 18.00 Uhr.

In den Sonnenuntergang blinzeln

Jenen, die es einfach nicht schaffen, zu diesen Zeiten schon rechtzeitig vom Arbeitsplatz zum Bootshaus zu gelangen, kommt die Kanu-

Abteilung entgegen mit einem neuen Angebot am Dienstag. Um 19.30 Uhr trifft sich jetzt während der längsten Tage ein kleines Trüppchen und paddelt für ein Stündchen rheinaufwärts, vorbei an stauenden Spaziergängern, hindurch unter dem mächtigen Schiffsanle-

ger am Kameha-Hotel und bis zum Bundeshäuschen in Oberkassel, um dann auf dem Rückweg genießerisch in den Sonnenuntergang zu blinzeln.

An jedem vierten Donnerstag im Monat trifft man sich außerdem gegen 20.00 Uhr im Bootshaus-Restaurant zum Erfahrungsaustausch, zum gemeinsamen Pläneschmieden – oder auch zum Kennenlernen. Dies ist nämlich eine schöne Gelegenheit für Interessenten, ganz unverbindlich auf die Kanuten zuzugehen und zunächst nur zu erkunden, was das für Leute sind, die nach Feierabend der Sonne entgegenpaddeln und welche Angebote die Kanu-Abteilung noch im Kalender stehen hat.

Alexander Glass



Kein Notfall: Donnerstags üben die Kanuten ihre Eskimorolle unter realen Bedingungen auf dem Rhein (Foto: Thomas Pohl).

Bonner Damen beim „Lax in the Box“ in Dresden



Sightseeingtour durch Dresden (Foto: Katja Caspers)

Die Saison der Turniere hat begonnen und mit ihr die Möglichkeit, deutschlandweit Spielerfahrung zu sammeln. Am ersten Maiwochenende reisten die Lacrosse-Damen nach Dresden, um sich dort mit anderen Mannschaften, außerhalb der Liga West, zu messen.

Boxlacrosse als Indoor-Variante des Feldlacrosse

In diesem Jahr konnten die Spielerinnen ein eigenständiges Team für das „Lax in the Box“-Turnier in Dresden stellen. Es ist eines der größten Box-Lacrosse-Turniere Europas, bei dem auf einem Hockeyfeld Lacrosse gespielt wird. Das Feld ist kleiner als beim Feldlacrosse, die Anzahl der Spieler geringer, aber die Geschwindigkeit deutlich höher. Da es innerhalb des Feldes kein „Aus“

gibt, wird laufend um den Ball gekämpft, was erhöhte Konzentration und schnelles Reaktionsvermögen verlangt.

Zwei wichtige Lacrosseturniere zur selben Zeit

Angereist sind insgesamt zehn Damenmannschaften aus ganz Deutschland, die

von Samstagmorgen bis Sonntag gegeneinander antraten. Zeitgleich fand in der EnergieVerbund Arena auch der European Nations Cup der Herren statt, sodass das ganze Wochenende im Zeichen des kanadischen Nationalsports stand. Die Bonner Mannschaft spielte unter anderem gegen Teams aus Berlin, Dresden

und Göttingen, wovon sie ein Spiel gewann und die Mehrheit unentschieden spielte.

Team-Bonding

Zwischen den Spielen blieb sogar Zeit für eine Besichtigung Dresdens, sodass auch der kulturelle Aspekt nicht fehlte. An den Abenden wurde gemeinsam mit den anderen Mannschaften gegrillt, gefeiert und genetzt, denn gerade der kleine Bekanntheitsgrad dieser Sportart in Europa schweiß zusammen. Am Sonntag gab es ein großes Finale mit Cheerleadern, Livestreaming und einer Schokoladentrophäe. Zwar mit dem achten Platz, aber dennoch zufrieden, kehrten die Damen nach Bonn zurück und bereiten sich momentan auf die adh-Open kommenden Juli in Schweinfurt vor.

Katja Caspers



Abschlussbild nach dem letzten Spiel am Sonntag (Foto: „Lax in the Box“-Veranstalter)

Der Erfolg geht weiter

Waren wir in der letzten Saison schon sensationell erfolgreich, so konnten wir dieses Jahr weiter auf der Erfolgswelle schwimmen. Die 1. Herrenmannschaft legte als Aufsteiger in die Bezirksliga mit 13:9 Punkten bereits in der Hinserie den Grundstein für den Klassenerhalt. Und dies obwohl mit Christian Hacker ein Leistungsträger studienbedingt häufig ausfiel. In der Rückrunde konnte sich das Team sogar noch steigern und belegte letztlich einen hervorragenden 5. Platz. Hätte man früher daran geglaubt und von Anfang an etwas mehr Biss entwickelt, wäre sogar der Sprung in die Landesliga möglich gewesen.

Auch die 2. Mannschaft hatte als Aufsteiger in die Kreisliga den Klassenerhalt zum Ziel. In der Hinserie stand man dann mit 9:13 Punkten wie erwartet mitten im Abstiegskampf. Was dann jedoch mit der Hereinnahme von Simon Tewes geschah, war schon sensationell. Denn in der Rückserie gab das Team nur noch beim 8:8 gegen ESV BR Bonn einen Punkt ab und spielte die Gegner in Grund und Boden. Lohn war der dritte Platz, der noch zur Teilnahme an den Relegationsspielen berechnete. Hier siegte die Mannschaft ungefährdet jeweils 9:4 gegen TTC Vernich 3 und TV Donrath und schaffte somit den Durchmarsch in die Bezirksklasse.

Die 3. Mannschaft musste sich als Aufsteiger in die 1. Kreisklasse ebenfalls in neuer Umgebung eingewöhnen. Dies gelang insbesondere in der Hinserie ganz hervorragend. Mit 17:5 Punkten lag unsere Mannschaft auf dem 3. Platz. Da Simon Tewes an die 2. Mannschaft abgeben wurde, lief die Rückserie nicht ganz so erfolgreich und das Team rutschte auf einen immer noch tollen fünften Platz ab.

Strahlende Gesichter gab es auch in unserer 4. Mannschaft, die in der 3. Kreisklas-

se, Gruppe 2, lediglich im Hinspiel beim knappen 8:6 gegen TTF Bad Honnef 4 gefordert wurde. Souverän mit 28:0 Punkten wurde der Aufstieg in die 2. Kreisklasse erreicht.

Die 5. Mannschaft startete ebenfalls in der 3. Kreisklasse, Gruppe 3, und belegte dort überraschend den dritten Platz. Da der Aufstieg für das Team allerdings zu viel des Guten gewesen wäre, verzichteten die Spieler auf die Teilnahme an der Relegation.

Die 6. Mannschaft spielte in stark wechselnden Aufstellungen, denn jeder durfte mal ran. Aus dieser Situation machten unsere Spieler das Beste und erreichten einen beachtlichen fünften Platz.



2. Mannschaft (v. l.): Simon Tewes, Johannes Knopp, Tim Fix, Marco Bell, Benjamin Fürstenberg, Robin Schwindt (Foto: Jörg Brinkmann)

Jugend und Schüler weiter im Aufwind

Dank einer geschlossenen Mannschaftsleistung konnte unsere 1. Jungenmannschaft in der Jungen-Verbandsliga, der höchsten Jugendspielklasse, einen herausragenden dritten Platz erspielen. Leider konnte das Team bedingt durch den Abiturstress einiger Spieler nicht immer in stärkster Besetzung antreten, sonst wäre sicherlich auch die Qualifikation zu den Westdeutschen Mannschaftsmeisterschaften möglich gewesen. Aber auch so haben Michael Himmel, Kushale Fernando, Benjamin Ho, Johannes Knopp und Marco Bell ein tolles letztes Jugendjahr gehabt.

Unsere 2. Jungenmann-

schaft stand der Erstvertretung in nichts nach. Nach dem verlustpunktfreien Aufstieg in die Bezirksklasse schafften unsere Jungs dort einen sensationellen 3. Platz und erkämpften sich in der Relegation eine hervorragende Position, um ggf. als Nachrücker noch in die Bezirksliga aufzusteigen.

Auch unsere Schüler zeigten wieder außerordentliche Leistungen. Die 1. Mannschaft erreichte mit 12:4 Punkten den zweiten Platz in der Bezirksliga. Dies berechnete ebenfalls zur Teilnahme an Relegationsspielen zum Aufstieg in die Jungen-Bezirksklasse. Hier erkämpfte man sich die dritte Anwartschaft. Die 2. Schülermannschaft schrammte in

der Kreisliga mit 7:3 Punkten knapp am Aufstieg vorbei. Die 3. Mannschaft belegte in der 1. Kreisklasse Platz fünf.

Kleiner Mann ganz groß

Am 09. Mai hieß es für Luis Strehl früh aufstehen, denn es ging zur Bezirksendrangeliste der Schüler B. Gecoacht wurde er hierbei von seinem Trainer Ralf Dick. In einem Zehner-Teilnehmerfeld ging es für Luis mit einem 3:2-Erfolg gegen Alexander Meyer (TTC Bärbroich) gut los. Gegen Leonardo Krämer (SG Ertstadt) hatte er beim 3:0 keinerlei Probleme. Gegen den späteren Vierten Fabian Brozio (TTC Lövenich) wurde es dann schon enger, aber Luis konnte sich wiederum mit 3:2 durchset-

zen. In Runde 4 gab es mit 3:0 gegen Sven Siems (TV Dellbrück) wieder einen klaren Erfolg. Danach erfolgte gegen Moritz Wimmers (TV Dellbrück) allerdings mit 0:3 ein kleiner Einbruch, der insofern folgeschwer war, da sein Gegner letztlich nur Achter wurde. Im nächsten Spiel gegen Leon Werkshage (TTC Bergeustadt) zeigte sich Luis noch nicht gut erholt von seiner ersten Niederlage und verlor erneut mit 11:6, 10:12, 9:11, 5:11. Wieder aufgerichtet von seinem Trainer gab es dann gegen Lennart Wimmers (TV Dellbrück) mit 3:1 wieder ein Erfolgserlebnis. Das kam auch im richtigen Moment. Denn nun ging es gegen Thomas Amtenbrink (TTC Jülich), der erst eine Niederlage einstecken musste, schon um die Wurst. In einem spannenden Spiel konnte sich Luis mit 11:3, 9:11, 11:5, 9:11, 11:8 durchsetzen. Trotzdem wurde sein Gegner Gesamtsieger. Im letzten Spiel stand mit Lukas Drechsler (ESV Troisdorf) ein weiterer Brocken im Weg, den Luis aber souverän mit 11:9, 11:4, 11:4 aus dem Weg räumte und sich damit letztlich einen tollen dritten Platz sicherte. Was wäre nicht möglich gewesen, hätte Luis nicht zwischendurch einen kleinen Durchhänger gehabt. Lohn des erfolgreichen Tages war die Nominierung zur Westdeutschen Rangliste am 14. Juni in Essen.

Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir mittwochs von 19.00-20.30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für fünf Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 - 6388234.

Jörg Brinkmann

„Uschi ... tanzt!!!“

... ist seit Urzeiten der Schlachtruf für uns Mädels von der zweiten Volleyball-Damenmannschaft und daher bei jedem Spiel angesagt.

Wir sind eine relativ junge Mannschaft (20 bis 25 Jahre). Daher fallen für viele neben dem Volleyballspielen noch Studium, Ausbildung etc. an. Somit sind immer einige von uns im Auslandssemester, sitzen bis spät in die Nacht hinein über einer Hausarbeit oder stecken bis zum Hals in Präsentationsvorbereitungen, sodass die Trainingsbeteiligung schon mal zwischen vier und 14 Spielerinnen schwanken kann. Das ändert nichts daran, dass

wir mittlerweile im wahrsten Sinne des Wortes ein eingespieltes Team sind. Diejenigen, die eine Zeit lang fehlen (müssen), werden bei ihrer Rückkehr immer freudestrahlend begrüßt und nahtlos ins Training oder Spiel eingebunden. Zum Glück hat es sich so ergeben, dass sich immer wieder neue volleyballerfahrene Gesichter blicken lassen und somit meist genügend Trainingswillige da sind, sodass unser Trainer Grisca Nonnen immer trainingsgierige Mädels antrifft.

In der letzten Saison sind wir gut in die Hinrunde gestartet, konnten in der Rückrunde aber leider die entscheidenden Spiele nicht nach



Zweite Volleyball-Damenmannschaft (Foto: Susanne Drossel)

Hause bringen. Dies soll in der kommenden Saison anders werden. Wir möchten definitiv mit neuer Motivation angreifen und vor allen Dingen weiterhin viel Spaß zusammen haben.

Unserem Trainer Grisca, der

uns zum Saisonende verlässt, danken wir für sein langjähriges Engagement. Wir hoffen, dass wir auch mit einem neuen Trainer unsere Ziele verwirklichen können.

Isabel Klemmer

Judo

Anastasia Borowski gewinnt LET U15

Die Judo-Abteilung der SSF Bonn ist mächtig stolz auf ihre jüngste U15-Kämpferin. Anastasia Borowski erreichte in der Gewichtsklasse -33 kg im jüngsten Jahrgang auf dem Landeseinzelturnier in Essen den ersten Platz. Ihre Vereinskameradin Francesca Wolf (-52 kg) erkämpfte sich den Bronze-Pokal. Soraya Günther (-63 kg) kam auf Rang fünf. Zusammen gewannen sie den dritten Platz in der Vereinswertung der Mädchen. Zu erwähnen sind auch die beiden ersten Plätze von Malin Fischer (-40 kg) vom JC Alfther und Maureen Petersilka (-52 kg). Beide Mädchen verstärken die SSF-Mann-

schaft seit Jahren und sind Trainingspartnerinnen unserer Athleten.

Jano Rübo (-37 kg) von den SSF Bonn erkämpfte sich nicht nur den Silberpokal, sondern wartete auch mit dem längsten Kampf auf, der jemals auf einem Landesturnier gekämpft wurde. Über elf Minuten dauerte die Begegnung, die er letztlich für sich entscheiden konnte. Daniel Schäfer (-46 kg) belegte nach seiner Auftaktniederlage souverän den dritten Platz. Vereinskamerad Tobias Mitschein (-50 kg, jüngster Jahrgang) sicherte sich mit einer super Leistung den fünften Rang. Briag Vanderschaeghe (-50 kg)

konnte zwei Kämpfe gewinnen und erreichte Rang sieben.

Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/let-u-15-maennlich-in-essen-1/>
- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/let-u-15-weiblich-in-essen-1/>

Yamina Bouchibane



Gewinnerin Anastasia Borowski (Foto: Yamina Bouchibane)

Judoabteilung der SSF Bonn stellt zwei Finalisten beim BoT

Sowohl Anastasia Borowski als auch Jano Rübo erreichten beim bundesoffenen Sichtungsturnier U15 des DJB (Deutscher Judobund) in den Gewichtsklassen -33 kg und -37 kg jeweils ihr Finale. Anastasia, jüngster Jahrgang, unterlag knapp der Vorjahressiegerin, die sie auf dem LoT in Essen am

letzten Wochenende noch besiegen konnte. Jano verlor ebenfalls nur mit einer Bestrafung gegen denselben Finalgegner vom LoT-Essen. Dies ist eine tolle Leistung für die beiden U15-Judoka der SSF Bonn. Ihre Vereinskameradinnen Francesca Wolf und Soraya Günther kamen auf Rang 7. Trainingskollegin-

nen und Fremdstarterinnen Malin Fischer (-40 kg) vom Alftherer JC holte sich sogar Gold und Maureen Petersilka (-57 kg) vom 1. GJC Bronze.

Ergebnisse

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

Yamina Bouchibane

Yamina Bouchibane

Platz 5 in der Mannschaftswertung bei Rheinland Open



Navid Jahangiri und Davide Scala (Foto: Naima und Soraya Günther)

Mit nur zehn Kämpferinnen erreichten die Judoka der SSF Bonn auf den 11. Rheinland Open in Mönchengladbach von 53 Vereinen den fünften Platz.

Unschlagbar an diesem Wochenende waren Alissa Jaggenlauf (-57 kg) in der U18 und Navid Jahangiri (-46 kg) in

der U15. Ebenfalls ins Finale kamen Jano Rübo (-40 kg), Daniel Schäfer (-46 kg) und Soraya Günther (-63 kg) in der U15. Leider verloren alle drei ihren letzten Kampf.

Dritte Plätze erkämpften sich Briag Vanderschaeghe (-50 kg) in der U15, Davide Scala (-55 kg) und Naima Günther (-63 kg) in der U18. Der Jüngste im Team, Tobias Mitschein, belegte Rang 5 (-40 kg) in der U15 ebenfalls

wie Sebastian Berg (-66 kg) in der U18.

Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/rheinland-open-1/>
- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/rheinland-open-2-tag-1/>

Yamina Bouchibane

Für Bezirksmeisterschaften qualifizieren sich 18 Judoka

Am 26. April fanden die Kreiseinzelmeisterschaften (KEM) im Judo der Altersklassen U12 (2004-2006) und U15 (2001-2003) in Bad Honnef statt. Die jeweils ersten drei Platzierten qualifizierten sich für die Bezirkseinzelmeisterschaften am 09./10. Mai in Swisttal.

Jeweils neun Titel erkämpften sich die Judoka der SSF Bonn und des BJC. Der JC Hennef ergatterte acht Titel, allerdings 24 qualifizierte.

Folgende SSF-Judoka holten Titel:

- U12
 - Hagen Boothe (-34 kg)

Fünf Erfolge auf Bezirkseinzelmeisterschaften

Vier Titel bei U15-BEM

Um die Qualifikation für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften im Judo ging es am Samstag, den 09. Mai auf den Bezirkseinzelmeisterschaften (BEM) in Swisttal. Als



Alle U15 Kämpfer (v. l. n. r.): Briag Vanderschaeghe, Tobias Mitschein, Jano Rübo, Daniel Schäfer, Soraya Günther, Francesca Wolf; sitzend: Jan Wallhäußer, Elgin Vanderschaeghe (U12), Anastasia Borowski und die Maskottchen Salima Günther u. Catharina Wolf (Foto: Yamina Bouchibane)

- Yannick Sommerhäußer (-50 kg)
- Tom Hartmann (+50 kg)
- Elgin Vanderschaeghe (-44 kg)

U15

- Anastasia Borowski (-33 kg)
- Francesca Wolf (-52 kg)
- Soraya Günther (-63 kg)

- Jano Rübo (-40 kg)
- Daniel Schäfer (-46 kg)

Silber holten:

U12

- Nouri Günther (-37 kg)

U15

- Jan Wallhäußer (-40 kg)
- Tobias Mitschein (-43 kg)

U15

- Briag Vanderschaeghe

Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/kem-u12-u15-bonn-in-bad-honnef/>

Yamina Bouchibane

Bronze sicherten sich:

U12

- Felix Mitschein (-34 kg)
- Dominik Müller (-37 kg)
- Jan Kumui-ni (-40 kg)
- Jothin Bröhl (-46 kg)
- Elisa Barouz (-33 kg)

Fortsetzung



Briag Vanderschaeghe (Foto: Marcel Vanderschaeghe)

sich SSF-Bonn-Fremdstarterin Malin Fischer (-44 kg) vom Alfterer JC mit dem ersten Platz.

Ergebnisse

- <http://www.nwfv.de/infoleiste/blitzinfo/bezirke/bezirk-koeln/singleview-koeln/article/bem-u15-koeln-in-swisttal/>

Yamina Bouchibane

Titel für Tom Hartmann bei U12-BEM

Einen Tag nach den BEM (Bezirkseinzelschafften) der U15 starteten die Judoka der U12 auf ihrer BEM in Swisttal. Elf Nachwuchsjudoka der SSF Bonn qualifizierten sich hierfür bei den KEM

Anastasia Borowski ist Westdeutsche Meisterin

In ihrem ersten U15-Jahr ließ Anastasia Borowski von den SSF Bonn die gesamte Konkurrenz hinter sich. Souverän erreichte die erst Elfjährige ihr Halbfinale. Dort stand sie der Bezirksmeisterin aus Düsseldorf, Nele Wakup, gegenüber. Taktisch clever sicherte sie sich den Einzug ins Finale zuerst durch eine Wertung und durch zwei Strafen ihrer Gegnerin. Im Finale bewahrte Anastasia wie eine Große einen kühlen Kopf. Immer wieder wehrte sie die Angriffe ihrer Gegnerin, Katharina Löb vom JSV Düsseldorf, ab. Dann erzielte Anastasia eine Wertung.



Maskottchen Salima Günther, Francesca Wolf, Malin Fischer, Anastasia Borowski, Soraya Günther (v. l. n. r., Foto: Yamina Bouchibane)

(Kreiselmeisterschaften) – für diese Altersklasse das höchste Qualifikationsturnier.

Tom Hartmann (+50 kg) und Elgin Vanderschaeghe (-44 kg, beide Jahrgang 2004) kamen ins Finale. Tom gewann alle seine Kämpfe vorzeitig und wurde souverän Erster. Elgin hatte das Glück leider nicht auf ihrer Seite und verlor denkbar knapp durch Kampfrichterentscheid. Jothin Bröhl (-46 kg, Jg. 2004) erkämpfte sich Platz drei.

Der jüngste Platzierte der SSF Bonn heißt Yannick



Jan Wallhäuser, Jano Rübo, Daniel Schäfer (v. l. n. r., Foto: Yamina Bouchibane)

Sommerhäuser (-50 kg). Er gewann Platz zwei. Unglücklich verlor Nouri Günther (2005, -37 kg) seinen fünften Kampf, um Platz drei, ebenfalls durch Kampfrichterentscheid.

Die beiden Jüngsten, Eliza Barouz (-33 kg) und Dominik Müller (-37 kg) gewannen an Erfahrung und Kampfroutine ebenso wie Felix Mitschein, der eine Gewichtsklasse höher (-37 kg) starten musste und Hagen Boothe (-34 kg), beide Jahrgang 2005. Jan Kumuini (2005) trat trotz Qualifikation nicht an.

Ergebnisse

- <http://www.nwfv.de/>

[infoleiste/blitzinfo/bezirke/bezirk-koeln/singleview-koeln/article/bem-u12-koeln-in-swisttal/](http://www.nwfv.de/infoleiste/blitzinfo/bezirke/bezirk-koeln/singleview-koeln/article/bem-u12-koeln-in-swisttal/)

Yamina Bouchibane



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



Westdeutsche Meisterin Anastasia Borowski (Foto: Yamina Bouchibane)

motiviert startete sie in den Wettkampf der Gewichtsklasse -63 kg und schlug in der Vorrunde Raya Borrmann, gegen die sie noch nie gewonnen hatte. Im Halbfinale stand sie der Titelverteidigerin Marie König aus Velbert gegenüber. Beide Kämpferinnen schenkten sich nichts. Irgendwann gab der Kampfrichter Soraya eine Strafe, die sie in der verbleibenden Zeit nicht mehr gutmachen konnte. Aber auch sie gewann ihren Kampf um Bronze vorzeitig.

Plätze fünf und sieben bei den Jungen

Bei den Jungs hatte Daniel Schäfer (-46 kg) etwas Los-

Pech und musste im ersten Kampf direkt gegen den späteren Ersten antreten. In der Trostrunde siegte er hintereinander in vier Kämpfen im Schnelldurchgang und kämpfte dann um Platz drei. Auch hier dominierte er seinen Gegner aus Wermelskirchen, wurde allerdings durch eine Unachtsamkeit mit einem Fußfeder von der Matte gefegt. So hieß es leider nur Rang fünf.

Jan Wallhäuser und Jano Rübo starteten beide in der Gewichtsklasse -40 kg. Im ersten Kampf stand Jano dem späteren Finalisten gegenüber. Dieser erwischte Jano eiskalt in den ersten Sekunden. Jano kämpfte den Rest der Zeit beherzt und sein Gegner bekam drei Strafen. Leider reichte dies nicht aus und er musste in die Trostrunde. Nach einem gewonnenen Kampf musste er ran gegen den gesetzten Titelverteidiger David Hohn aus Hennef. Leider unterlag er ihm knapp und war somit aus dem Wettkampf geschieden.

Jan verlor ebenfalls seinen ersten Kampf, gewann ebenfalls einen Kampf in der Trostrunde und stand ebenfalls David Hohn gegenüber. Jan erreichte eine Wertung und führte bis 20 Sekunden



Yannick Sommerhäuser, Tom Hartmann, Jothin Bröhl (v. l. n. r., Foto: Yamina Bouchibane)

vor Ende des Kampfes. Doch dann gelang dem routinierten und zwei Jahre älteren Hennefer eine höhere Wertung und er entschied den Kampf noch für sich. Rang sieben in seinem ersten Jahr lässt für das nächste Jahr hoffen.

Briag Vanderschaeghe (-50 kg) gewann auf seiner ersten WdEM einen Kampf und viel Erfahrung dazu.

Starke Fremdstarterinnen

Die beiden Fremdstarterinnen Malin Fischer (-44 kg)

vom Alfterer JC und Maureen Petersilka (-57 kg) vom 1. GJC kamen beide souverän ins Finale. Maureen sicherte sich den Titel und Malin wurde Zweite.

Ergebnisse

- <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/wdem-u-15-weiblich-2/>
- <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/wdem-u-15-maennlich-2/>

Yamina Bouchibane



Maureen Petersilka u. Soraya Günther (v. l., Foto: Claudia Petersilka)



Elgin Vanderschaeghe (links, Foto: Yamina Bouchibane)

Tom Hartmann holt erneut Gold



Gewinner Tom Hartmann (Mitte, Foto: Yamina Bouchibane)



Bronze für Mohamed Kochi (1. v. r., Foto: Yamina Bouchibane)

Tom Hartmann von den SSF Bonn war am 23/24.05.2015 im niederländischen Pe-Echt auf dem internationalen Kaizen Tournament in der Gewichtsklasse +50 kg und der Altersklasse U12 wieder unschlagbar. Seine Vereinskameradin Elgin Vanders-

chaeghe (-44 kg) holte in derselben Altersklasse Silber. Alle U15-Starter schieden vorzeitig aus dem Turnier. Knapp an einer Medaille vorbei schlitterte Soraya Günther (-63 kg) mit Rang fünf, ebenso wie Bruder Nouri Günther (-38 kg) in



Silber für Elgin Vanderschaeghe (Foto: Marcel Vanderschaeghe)



Bronze für Sebastian Berg (Foto: Thomas Berg)

der U12. In der Altersklasse U18 kamen Sebastian Berg (-66 kg) und Navid Jahangiri (-47 kg) mit dem dritten Platz aufs Treppchen. Sebastian musste dafür sieben Kämpfe bestreiten. Ebenfalls auf Platz drei kam in der U21 Mohamed Kochih (-73 kg). Er musste sechsmal kämpfen. Naima Günther (-63 kg) verpasste, wie ihre Geschwister am Tag zuvor, den Sprung aufs Treppchen mit Rang

fünf. Fremdstarterin Maureen Petersilka (-57 kg) vom 1. GJC kam in der U15 auf Platz drei.

Ergebnisse

- <http://www.kaizen-tournament.com/de/den-kaizen-turnier/ergebnisse>

Yamina Bouchibane



Bronze gewann Navid Jahangiri (1. v. r., Foto: Yamina Bouchibane)

Sportbootführerscheine
See und Binnen

Kombi-Sparpreis: 389 €

NRW SAIL

Sportbootführerscheine See und Binnen (Kombikurs)
Theorieausbildung an nur 1 Wochenende möglich!

Im Preis enthalten:
Theorieausbildung
2 Fahrstunden á 45 Min.
zuzüglich: Lehrmaterial und Prüfungskosten

Segelschule & Sportbootschule NRW Sail

Informationen & Anmeldung:
0151 / 539 570 79

www.nrwsail.de
info@nrwsail.de

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!



Beim Offenen Bewegungstreff können, aber müssen Sie sich nicht festlegen, ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern möchten. Je nachdem für welches Kartenangebot Sie sich entscheiden, können Sie auch beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln.

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles, interessantes und vielfältiges Sportangebot bieten. Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff werden möglichst nur pro Quartal (nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- und Herbstferien) vorgenommen. In den Ferien finden im Offenen Bewegungstreff keine Sportangebote statt. Strukturelle Änderungen (z. B. Hallensperrungen, Übungsleiter-Verfügbarkeit, Teilnehmeranzahl etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleieräume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html. Kursstunden finden bei Anwesenheit von drei und mehr Teilnehmern statt. Bitte haben Sie Verständnis für den Kursausfall bei weniger als drei Teilnehmern am betreffenden Tag.

Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis zum 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Aufgrund der geplanten Änderungen ab Oktober 2015, gelten sie in diesem Jahr nur bis zum 30.09.2015. Für das vierte Quartal (gültig von Oktober bis zu den Weihnachtsferien 2015) müssen die Jahres- und Multikarten neu beantragt werden. Für 2016 müssen die Jahres- und Multikarten ab Dezember 2015 neu beantragt werden. Genauere Informationen dazu sowie die neue Preisliste, die ab Oktober 2015 gilt, finden Sie in dieser Sport-Palette auf der Seite 4.

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

Preise (gültig bis Ende September 2015)

Einzelkarte:

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

Zehnerkarte

- 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: 27.05.2015)

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 Bootshaus Beuel
- Do 09.15 - 10.30 Uhr Sportpark Nord

Stretching

- Di 10.45 - 12.00 Uhr Sportpark Nord

Yoga

- Mo 09.30 - 11.00 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 10.45 - 12.00 Uhr Bootshaus Beuel

Sanftes YogaPilates

- Mo 10.15 - 11.30 Uhr Sportpark Nord

Pilates

- Di 09.30 - 10.45 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 09.30 - 10.45 Uhr Sportpark Nord
- Di 20.00 - 21.30 Uhr Sportpark Nord
- Mi 17.00 - 18.15 Uhr Ludwig-Erhard-Kolleg

Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

- Di 10.00 - 11.00 Uhr Seniorenheim Josefshöhe

Seniengymnastik

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

deepWork® (Kraft und Dynamik)

- Mi 19.00 - 20.15 Uhr Sportpark Nord

Gesund und fit

- Do 20.00 - 21.30 Uhr Sportpark Nord

Fit in den Feierabend

- Mi 17.30 - 18.45 Uhr (bis zu den Sommerferien) Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po

- Mi 09.30 - 10.45 Uhr Bootshaus Beuel

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

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

- schwimmtief Do 18.30 - 19.15 Uhr
Do 19.15 - 20.00 Uhr
- stehstief Di 19.30 - 20.15 Uhr
Di 20.15 - 21.00 Uhr

Ballspiel für Frauen

Tannenbuschgymnasium, 10 E, 30 € f. Mitgl., 60 € f. Nichtmitgl., Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, Tel.: 0228 - 676868, E-Mail: info@ssfbonn.de

- 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 voraussichtlich nach den Sommerferien 2015

- 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

Functional 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 2015

- Mi (Bodyweight Training) 20.30 - 21.30 Uhr
- 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, 20 E, 2 x/Woche, 50 € f. Mitgl., 110 € f. Nichtmitgl.; bitte eigene Pulsuhr mitbringen (in Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich)

- Anf. Di u. Do 18.00 - 19.00 Uhr

Schwimmkurse f. Erwachsene

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

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

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

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

Schwimm- u. Wassergewöhnungskurse f. Kinder

Umfangreiches Angebot, freie Plätze ab Frühjahr 2016, Infos bei Iris Gatzen (iris.gatzen@ssfbonn.de) und für die Froschkurse bei Stefan Koch (stefan.koch@ssfbonn.de)

Ski – Kurse f. Erwachsene

Einstieg jederzeit möglich, f. Mitgl. der Skiabteilung kostenlos, f. Nichtmitgl. u. Mitgl. anderer Abteilungen Zehner-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

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 2015

- 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: Andreas Hartmann (Erw.): judo-erwachsene@ssfbonn.de
Yamina Bouchibane (Ki.): 02224 - 969545

Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampftraining, Fitness f. Jgdl. ab 16 J. u. Erw.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Maximilian Zawierucha: 0228 - 96209780, max.jujutsu@gmx.de

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben u. sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Sam Schmitz: 0228 - 9107530, abtfr@kanu.ssfbonn.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 Trainingszustands
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, Schliiftschuhlaufen, Wandern
Trainingsstätten: Heinrich-Hertz Berufskolleg, Sportpark Nord
Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block: ludwig.block@web.de
Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag: 7 €/Jahr

Tai Chi

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

Tanzen

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

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, Jahnschule, Sportpark Nord
Auskünfte: Jörg Brinkmann: tischtennis@ssfbonn.de

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Uwe Gersch: 0228 - 8540980, gersch@ssf-bonn-triathlon.de
Abteilungsbeitrag: 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: ab 18 Jahre: André Prätorius, 0173 - 7174778, andrapraetorius@ssfbonn.de
unter 18 Jahre: Fabian Werkhausen, 0151 - 46315603, fab.philip@googlemail.com



Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene 138 €, Kinder 111 €
 Familienermäßigung, Studentenrabatt
Aufnahmegebühr: Erw. 26 €, Ki. 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
- Maik 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 Piery**
 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 - 5594133
Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,8 m/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)

Badekappenflicht! Keine Badeshorts!
Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	-	-	-	-	-	-	-
Uhrzeit	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	16.45	14.45

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

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag

Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!

In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt:

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

Sporthallen und Trainingsplätze

- Beethoven-Gymnasium:** Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
- Bertolt-Brecht-Gesamtschule:** Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn
- Fechtinternat:** Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
- Freie Waldorfschule Bonn:** Stettiner Str. 21, 53119 Bonn
- Gestüt Aluta im Heidetal:** Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim
- Gottfried-Kinkel-Realschule:** August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
- Heinrich-Hertz-Berufskolleg:** Herseler Str. 1, 53117 Bonn
- Jahnschule:** Herseler Str. 3, 53117 Bonn
- GGK Karlschule Bonn:** Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn
- Ludwig-Erhard-Kolleg:** Kölnstr. 235, 53117 Bonn
- Robert-Wetzlar-Berufskolleg:** Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
- Schulzentrum Tannenbusch:** Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn
- Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefinum 1, 53117 Bonn
- Sportpark Nord:** Kölnstr. 250, 53117 Bonn
- SSF-Bootshaus:** Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
- Tannenbusch-Gymnasium:** Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn
- Theodor-Lift-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 08.00 Uhr - 16.00 Uhr
 So 10.00 Uhr - 16.00 Uhr
- SSF-Bootshaus**
- Beuel:** Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Telefon: 0228 - 4229272
- Auskünfte:** Inga Rogge
- Öffnungszeiten:** Mo bis Mi u. Fr 09.00 Uhr - 21.30 Uhr
 Do 07.00 Uhr - 21.30 Uhr
 Sa und So 09.00 Uhr - 19.00 Uhr

Bistro „STARTBLOCK“

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

Restaurant „Canal Grande“

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

Sport Vossen Ihr Schwimm- und Triathlon-Spezialist
 www.sportvossen.de
 online abtauchen
Offizieller Lieferant und Ausstatter der Vereinsbekleidung

Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

im Jahr 2015 wird die Firma Sport Vossen wieder regelmäßig mit einem Verkaufsstand im Eingangsbereich des Fitnessraumes im Sportpark Nord anwesend sein und Sie gerne sachkundig beraten.

2015 finden wieder Verkaufstermine im Sportpark Nord statt. Die Termine werden rechtzeitig 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**, Ernährungsberater/DGE, Gesundheitsförderung, Beratung und Coaching, 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 Hoening & Röhrig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Stefan Rausch**, Unternehmens- und Personalberatung, Kaiserstr. 34, 53113 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Gangolfstr. 6, 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Oberrnierstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, 53117 Bonn
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken: Kosmos Apotheke**, Rochusstr. 180, 52123 Bonn; **Einhorn Apotheke**, Poststr. 34, 53111 Bonn; **Adler Apotheke**, Kaiserstr. 126, 53721 Siegburg
- **Sport Olzem**, Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher, 53123 Bonn
- **Sport Vossen**, Mommsenstr. 72, 50935 Köln
- **Stil & Image**, Emilie-Heyermann-Weg 9, 53121 Bonn
- **UNIVERS & Knipper-Kimmel Reisen GmbH**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Weight Watchers**, Petra Frings, Siegburger Str. 61, 53757 Sankt Augustin
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **Yves Rocher**, Jutta Härnig, Sternstr. 10, 53111 Bonn

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



Volltreffer für Sportvereine. Jetzt online Trikots sichern!

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

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

stadtwerke-bonn.de