



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

439 – Herbst 2015



Lena Schöneborn wird Weltmeisterin



Partner der SSF Bonn –
Bei Bestellung bis zum
31.10.2015
MONTAGE GRATIS

Sleeping Art
SCHRANKSYSTEME



**STAURAUMLÖSUNGEN
SCHRANKSYSTEME
BEGEHBAR
NACH MASS**

**GELUNGENE RAUMLÖSUNGEN
FÜR EIN SCHÖNERES WOHNEN**

Manche Raumsituationen stellen hohe technische Anforderungen an ein Einbausystem. Hier zeigen unsere maßgeschneiderten Schranklösungen ihre große Stärke, denn seit über 20 Jahren stehen Ihnen unser Hersteller Noteborn und Trüggelmann mit Qualität und Service zur Verfügung. Gemeinsam mit Ihnen gestalten wir Ihren Schrank genau so, wie Sie ihn schon immer haben wollten.

Unsere maßgeschneiderten Schranklösungen stellen Ihre individuellen Wünsche in den Vordergrund und werden exakt und exklusiv nach Ihren Anforderungen und Vorstellungen bis ins kleinste Detail angefertigt.

Sie können sich praktisch jeden Wunsch erfüllen. Ob von Wand zu Wand, von der Decke bis zum Boden, unter Dachschrägen, als Raumteiler oder begehbare Schrank, jeder Zentimeter wird optimal genutzt und wertvoller Raum gewonnen. Ganz ohne aufwendige Umbauarbeiten wird unser Schranksystem in Ihre bestehende Einrichtung integriert.

Unsere Einbauschränke überzeugen durch Ihre Vielseitigkeit und passen sich auch komplizierten Raumsituationen perfekt an. Durch unsere variablen Innensysteme gelingt selbst in Nischen, Ecken und Schrägen eine bestmögliche Raumnutzung. Profitieren auch Sie von unserer Professionalität in Planung und Ausführung und Sie werden feststellen, alles ist möglich!



**NUTZEN SIE UNSERE ERFAHRUNG VON ÜBER
20 JAHREN IM EINBAUBEREICH**

Wir beraten, planen und fertigen individuell nach Maß und Ihren Wünschen und bieten Ihnen auch noch nach Ihrer Auftragsabwicklung einen zuverlässigen und langjährigen Service zu Traumkonditionen.

BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNGSRÄUME

Verschaffen Sie sich vor Ort einen Eindruck über unsere Angebote und Einbaubeispiele. Wir beraten Sie persönlich, kompetent und kostenlos (Es empfiehlt sich, einen Termin zu vereinbaren und die zirka – Maße Ihres Raumes mitzubringen.)

PROFESSIONALITÄT IN PLANUNG UND AUSFÜHRUNG

- Wir erstellen Ihnen vor Ort ein exaktes Aufmaß.
- Zusammen planen wir Ihren Schrank computerunterstützt und 3D Animation.
- Sie werden zuverlässig und pünktlich beliefert.
- Wir arbeiten handwerklich perfekt auch bei komplizierten Räumlichkeiten

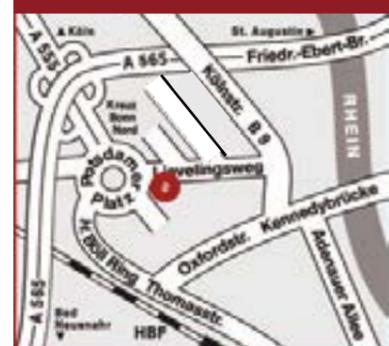
AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN

- Wir geben Ihnen 10-Jahre Funktionsgarantie auf die Rollentechnik der Türen.
- Wir sichern Ihnen höchste Qualität und perfekte Verarbeitung aller Materialien zu.
- Individuell auf Sie zugeschnitten erhalten Sie bei uns fachmännische Beratung, Montage und Service für Ihren persönlichen Gleitwandschrank. Vertrauen auch Sie auf Sleeping Art wir haben das „Know-How“, um auch Ihren Wünschen gerecht werden zu können!

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Wir sind umgezogen!

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung am Potsdamer Platz 2, direkt am Verteilerkreis. Parkplätze direkt hinter ARAL Tankstelle.



Sleeping Art
Potsdamer Platz 2 • 53119 Bonn
Tel.: 0228/686 556
www.sleeping-art.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Leichtathletik	19
Moderner Fünfkampf	19
Lacrosse	20
Volleyball	20
Tischtennis	20
Schwimmen	22
Triathlon	24
Tauchen	25
Judo	25
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29
SSF Bonn Vereinsinfo	30
Sportpartner	31



Wir empfehlen Ihnen unsere Partner und Anzeigenkunden und würden uns freuen, wenn Sie deren Angebot nutzen würden.

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: Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18, 57539 Roth

Papier: chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto: DVMF/Florian Brüll

Kleine Titelfotos (v. l.): Fisherman´s Friend StrongmanRun, Katja Caspers, Triathlonabteilung

Fotos im Inhaltsverzeichnis: (l., v. o. n. u.): Britta Zühlke, Yamina Bouchibane, Anne-Marie Nierkamp; (r., v. o. n. u.): Michael Wiedemann, Dennis Wilhelms, Dominik Wöhleke

TRÜGGELMANN

NOTEBORN

Termine

Do, 10.09.	Abteilungsversammlung Schwimmen, 19.30 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Mi, 16.09.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15.00-19.00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Sa, 19.09.	Tischtennis: 1. Jungenmannschaft – TTC indeland Jülich II, 14.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
So, 20.09.	Abnahme der Schwimmprüfung für das Sportabzeichen, 08.00-09.00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord Volleyball: 1. Damenmannschaft – FCJ Köln II, 16.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn
Mi, 30.09.	Mitgliederversammlung der SSF Bonn, 19.30 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Mi, 14.10.	Tischtennis: Vereinsmeisterschaften der Hobbyspieler, ab 18.00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 17.10.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – TSC Münster-Gievenbeck, 19.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn
Mi, 21.10.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15.00-19.00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Sa, 24.10.	Tischtennis: 1. Jungenmannschaft – TTC indeland Jülich, 14.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – Spfr. Leverkusen II, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule Volleyball: 1. Herrenmannschaft – DJK Füchtel Vechta, 19.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn
So, 25.10.	Abnahme der Schwimmprüfung für das Sportabzeichen, 08.00-09.00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord Volleyball: 1. Damenmannschaft – VC SFG Olpe, 16.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn
Sa, 31.10.	Tischtennis: 1. Jungenmannschaft – TTC Baesweiler, 14.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule Volleyball: 1. Damenmannschaft – Detmolder TV, 16.00 Uhr, Hardtberghalle
So, 01.11.	Tischtennis: Herbstwanderung, ab 10.00 Uhr, Parkplatz Turnhalle Jahnschule
Sa, 07.11.	Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – TV Bergheim II, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule Volleyball: 1. Herrenmannschaft – USC Münster, 19.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn
Sa, 14.11.	Tischtennis: 1. Jungenmannschaft – 1. FC Köln II, 14.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
So, 15.11.	Sport-Palette: Redaktionsschluss Winterausgabe
Mi, 18.11.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15.00-19.00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord

Sa, 21.11.	Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – DJK BW Friesdorf, 18.30 Uhr, Turnhalle Jahnschule Volleyball: 1. Damenmannschaft – VC Allbau Essen, 17.30 Uhr, Hardtberghalle Bonn Volleyball: 1. Herrenmannschaft – VSG Ammerland, 20.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn
27.-29.11.	Internationales SSF Jugendmeeting, Frankenbad
Sa, 05.12.	Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – TV Hackenberg, 17:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Mi, 10.12.	Gesamtvorstandssitzung, 20.00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 12.12.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – VC Eintracht Geldern, 16.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn Volleyball: 1. Herrenmannschaft – Tecklenburger Land Volleys, 19.00 Uhr, Hardtberghalle Bonn

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

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

am Mittwoch, dem 30. September 2015, um 19.30 Uhr im Restaurant Startblock im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Tagesordnung

- Top 1** Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- Top 2** Feststellung der Tagesordnung
- Top 3** Mitteilungen des Vorstands
- Top 4** Ehrungen
- Top 5** Haushaltsrechnung 2014
- Top 6** Jahresbericht 2014 des Rechnungsprüfungsausschusses
- Top 7** Entlastung des Gesamtvorstands
- Top 8** Wahl des Rechnungsprüfungsausschusses
- Top 9** Wahl des Schiedsgerichts
- Top 10** Wahl des Präsidiums
- Top 11** Einzelvorhaben des Clubs



Top 12 Anträge

Top 13 Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 1905 e. V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 16.09.2015 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Bonn, 31.07.2015
Prof. Dr. Lutz Thieme
(Vorsitzender)

Wichtige Beschlüsse zur Zukunft des Vereins

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

intensive und konstruktive Verhandlungen mit der Stadtverwaltung Bonn über die Nachfolge des Ende 2014 gekündigten Schwimmbadvertrags liegen hinter uns, ein neuer Sportstättenvertrag zwischen der Stadt Bonn und den SSF auf dem Tisch. Die außerordentliche Mitgliederversammlung am 29. Juli 2015 hat den SSF-Vorstand zur Vertragsunterzeichnung ermächtigt. Im September werden sich die zuständigen Ratsgremien, allen voran der Sportausschuss des Stadtrats, mit dem Vertrag beschäftigen. Das Sport- und Bäderamt der Stadt Bonn und die SSF legen gemeinsam den Bonner Sportpolitikern einen Vertrag vor, der einerseits die schwierige Haushaltslage der Stadt Bonn berücksichtigt, andererseits aber auch die Leistungsfähigkeit der SSF und deren Anliegen nach verlässlichen Rahmenbedingungen im Auge hat. Auch vor dem Hintergrund der in den letzten Wochen publik gewordenen Organisationsuntersuchung zum Bonner Sport- und Bäderamt sei diesem an dieser Stelle ausdrücklich für seine engagierte und sachbezogene Arbeit im doch recht schwierigen und detailreichen Verhandlungsprozess gedankt.

Wie bekannt hatte die Stadt Bonn mit dem Schreiben vom 15.12.2014 den mit den SSF Bonn abgeschlossenen Vertrag über den Betrieb des Schwimmbads im Sportpark Nord zum 31.12.2015 gekündigt mit dem Ziel, einen neuen Vertrag mit den SSF Bonn auszuhandeln, der bei der Stadt zu Einsparungen in Höhe von 250.000 Euro führt. In einer ersten Verhandlungsrunde hatten wir der Stadt Bonn daraufhin angeboten, einen Teil der gewünschten Einsparungen im städtischen Haushalt dadurch zu realisieren, dass die SSF Bonn für zwei weitere städtische Sportstätten die Betriebsführung über-



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

nehmen: die Beueler Bütt und die Sporthallen im Sportpark Nord.

Da über die Entwicklung der Bäderlandschaft in Bonn derzeit noch beraten wird, wurde unser Antrag auf Übernahme der Beueler Bütt von der Stadtverwaltung bis zu einer Entscheidung über alle Bäder zurückgestellt.

Zugestimmt hat die Stadtverwaltung aber einer Übernahme der Sporthallen im Sportpark Nord durch die SSF Bonn zusätzlich zum Schwimmbad im Sportpark Nord, das auch weiterhin von den SSF Bonn betrieben werden soll.

Was heißt das jetzt konkret für uns: Ausgehandelt wurde ein Überlassungsvertrag, nach dem die SSF Bonn ab dem 01.01.2016 für den Betrieb des Schwimmbads und der Sporthallen im Sportpark Nord inklusive der dazugehörigen Nebenräume verantwortlich sind. Der Vertrag läuft bis zum 31.12.2027 und verlängert sich dann immer um jeweils fünf Jahre, wenn er nicht mit zwölf Monaten Vorlauf von einer der Vertragsparteien gekündigt wird.

In Bezug auf das Schwimmbad ändert sich dadurch für unsere Mitglieder nichts: Wie bisher hat die Stadt die Möglichkeit, in der Woche von 08.00 bis 15.00 Uhr fünf Bahnen für das Schulschwimmen zu belegen. Außerdem sind die SSF Bonn verpflichtet, Bundes- und Landesleistungszentren bei Bedarf Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen, was



Maike Schramm
(stellvertretende Vorsitzende und Geschäftsführerin der SSF Bonn, Foto: Iris Gatzen)

faktisch auch derzeit schon geschieht. Alle anderen Schwimmzeiten stehen, wie bisher, unseren Trainingsgruppen und den individuell trainierenden Mitgliedern zur Verfügung.

Auch für die Sporthallen im Sportpark Nord haben wir für unsere Sportangebote jetzt vertraglich fixierte Rahmenbedingungen bis 2027 – ein Vorteil, der bei der derzeitigen Hallensituation in Bonn nicht zu unterschätzen ist. Außerdem werden die Hallenwarte im Sportpark Nord ab 01.01.2016 von den SSF Bonn gestellt, d. h., unsere Sportgruppen haben einen vereinsinternen Ansprechpartner vor Ort, der für ihre Belange zuständig ist.

Als erstes haben die SSF Bonn in ihren Gremien über den Vertragsentwurf beraten. Sowohl der Gesamtvorstand am 22.07. als auch die außerordentliche Mitgliederversammlung am 29.07. haben den Vorstand einstimmig bevollmächtigt, den Überlassungsvertrag in der ausgehandelten Form mit der Stadt Bonn abzuschließen. Des Weiteren genehmigte die Mitgliederversammlung die für den Betrieb der Sporthallen notwendigen zwei neuen hauptamtlichen Stellen. Außerdem beschloss die Versammlung eine Erhöhung des Grundbeitrags für die SSF-Mitgliedschaft von derzeit 138 Euro auf 165 Euro pro Jahr ab dem 01.01.2016 mit den entsprechenden Abstufungen für Kinder, Jugendliche und Familien. Eine Erhöhung des

Grundbeitrags um 18 Euro wird benötigt, um die mit dem neuen Überlassungsvertrag verbundenen Mehrkosten zu finanzieren. Die darüber hinaus gehende Beitragserhöhung dient dazu, um allgemeine Kostensteigerungen ausgleichen zu können und die Möglichkeit einer Rücklagenbildung für künftige Aktivitäten zu schaffen. Die letzte Beitragserhöhung in unserem Verein erfolgte im Jahr 2010 und liegt damit bereits fünf Jahre zurück.

Mit Abschluss des neuen Sportstättenvertrags, dessen Gegenfinanzierung und nach Bewältigung der damit verbundenen organisatorischen Anpassungsprozesse verfügt unser Verein über ein solides Fundament, auf dessen Grundlage die Mitglieder diskutieren und entscheiden müssen, wohin sich unser Verein mittel- und langfristig entwickeln soll. Bleibt alles beim Alten? Brauchen wir neue Sportstätten? Wenn ja: Wo könnten diese liegen und wie finanzieren wir sie? Was passiert in diesen Sportstätten? Welche Angebotsformen sollten noch Platz im Verein finden? Oder passen vielleicht ein Sportkindergarten, eine weitere Ganztagschule oder sportbezogene Jugendhilfeangebote besser zu uns? Was denken Sie: Was soll in unserem Verein passiert sein, wenn in zwölf Jahren der Sportstättenvertrag erstmals zur Verlängerung ansteht? Schreiben oder mailen Sie uns Ihre Sicht auf die Entwicklung Ihres Vereins. Wir werden dazu in den nächsten Monaten innerhalb des Vereins intensiv diskutieren.

Mit sportlichen Grüßen

Lutz Thieme & Maike Schramm

Protokoll der außerordentlichen Mitgliederversammlung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V. vom 29.07.2015 im Restaurant Startblock, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Beginn: 19.00 Uhr

Anwesend:

48 stimmberechtigte Mitglieder und ein nichtstimmberechtigtes Mitglied gemäß Anwesenheitsliste

TOP 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung

Der Vorsitzende Lutz Thieme begrüßt die anwesenden Mitglieder. Maïke Schramm wird von Lutz Thieme zur Protokollführerin bestimmt.

TOP 2: Feststellung der Tagesordnung

Mit Veröffentlichung der Einladung vom 08.06.2015 auf der Homepage und durch Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Außerdem wurde die Einladung zur Mitgliederversammlung in der Sport-Palette Nr. 438 veröffentlicht.

TOP 3: Mitteilungen des Vorstands

Lutz Thieme berichtet über die sportlichen Erfolge von SSF-Athleten in den letzten Monaten, die aktuelle Mitgliederentwicklung bei den SSF Bonn und personelle Änderungen in der Geschäftsstelle des Vereins. Harald Göbel stellt das Jahresergebnis 2014 vor.

TOP 4: Entwicklungsperspektiven der SSF Bonn und

TOP 5: Ermächtigung zum Abschluss eines Vertrages zum Betrieb von Sportstätten im Sportpark Nord (inkl. Badvertrag) mit der Stadt Bonn (wurden gemeinsam behandelt)

Lutz Thieme blickt zurück auf die Vereinsgeschichte und analysiert die derzeitige Situation des Vereins zu einem

in Bezug auf den Verein als Solidargemeinschaft, zum anderen auch in Bezug auf die Probleme des Vereins durch die Abhängigkeit von der Stadt Bonn.

Anschließend fasst er den Verlauf der Vertragsverhandlungen zusammen und berichtet über den aktuellen Sachstand. Der neue Vertrag umfasst nicht nur den Betrieb des Bades, sondern auch den Betrieb der Sporthallen im Sportpark Nord. Dies bedeutet einen erheblichen Vorteil für Abteilungen, die die Sporthallen und das Stadion im Sportpark Nord nutzen, da die SSF Bonn zum einen für die nächsten zwölf Jahre Planungssicherheit in Bezug auf die Hallenbelegung erhalten und zum anderen die Einflussmöglichkeiten der SSF Bonn in den Sporthallen und im Stadion nutzen, da die Hallenwarte ab 01.01.2016 vom Verein gestellt werden.

Lutz Thieme weist auf einen strittigen Punkt hin, über den in den letzten Tagen intensiv mit der Stadt Bonn verhandelt wurde. Darin behält sich die Stadt Bonn ein Sonderkündigungsrecht vor, wenn sich zeigt, dass durch den Vertrag seitens der Stadt nicht die beabsichtigten Einsparungen erzielt werden. Eine solche Klausel wäre aus Sicht des Vorstandes nicht zustimmungsfähig. Die Stadt Bonn beabsichtigt nunmehr, diese Klausel zu streichen, in der Vorlage für die politischen Gremien aber darauf hinzuweisen, dass selbst bei Nichterreichung des Einsparziels keine Kündigung des Vertrags möglich ist.

Eine Zustimmung zu dem neuen Überlassungsvertrag erfordert die Schaffung von zwei neuen hauptamtlichen Stellen für die von den SSF Bonn zu stellenden Hallenwarte und eine Erhöhung des Grundbeitrags von derzeit 138 Euro auf 156 Euro pro Jahr zur Finanzierung der mit dem Vertrag verbundenen Mehrkosten bzw. Einnah-

menausfälle.

In diesem Zusammenhang prüft die Geschäftsführerin zusammen mit den Ressortleitern derzeit, inwieweit es möglich ist, die vier Bereiche Sporthallen, Schwimmbad, Fitnessraum und Infotheke so zu verbinden, dass sich Synergieeffekte ergeben und evtl. Einsparungen erzielt werden.

Bei einer Erhöhung des Grundbeitrags auf 156 Euro pro Jahr wird allerdings nur die Zusatzbelastung aus dem neuen Überlassungsvertrag aufgefangen. Es bleibt kein Spielraum für den Ausgleich von Kostensteigerungen oder für die Finanzierung neuer Projekte.

Nach dem Bericht beantwortet der Vorstand Fragen der anwesenden Mitglieder.

Ohne weiteren Diskussionsbedarf fasst die Mitgliederversammlung daraufhin einstimmig folgenden Beschluss:

Der Vorstand wird beauftragt, den Überlassungsvertrag in der vorgestellten Form, d. h. ohne den zuletzt strittigen Passus, mit der Stadt Bonn abzuschließen.

Hiermit verbunden ist:

- die Genehmigung von bis zu zwei zusätzlichen Vollzeitstellen unter Erarbeitung eines Konzeptes, um alle vier Bereiche (Schwimmbad, Fitnessraum, Infotheke, Hallenwarte) zu optimieren;
- die Genehmigung einer Erhöhung des Grundbeitrags von derzeit 138 Euro auf 156 Euro pro Jahr ab dem 01.01.2016.

TOP 6: Beitrags-erhöhung

Um allgemeine Kostensteigerungen ausgleichen zu können und die Möglichkeit einer Rücklagenbildung für künftige Aktivitäten zu schaffen, schlägt der Vorstand vor, den Grundbeitrag um weitere 9 Euro auf 165 Euro zu erhöhen.



Nach intensiver Diskussion beschließt die Mitgliederversammlung die vorgeschlagene weitergehende Erhöhung des Grundbeitrages auf 165 Euro ab dem 01.01.2016 bei drei Gegenstimmen und einer Enthaltung.

Auf Anregung aus der Versammlung werden der Vorstand und die Geschäftsführerin prüfen, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Umstellung der Beitragszahlung von jährlicher Zahlung auf Ratenzahlung möglich ist.

TOP 7: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 8: Verschiedenes

Franz Langner regt an, dass eine geplante Erhöhung von Abteilungsbeiträgen rechtzeitig veröffentlicht wird.

Die beschlossene Beitragserhöhung wird in der nächsten Sport-Palette veröffentlicht und sollte seitens des Vorstands erläutert werden.

Georg Wambach fragt nach, inwieweit die Kompetenz der SSF Bonn in die Entwicklung des Bäderkonzeptes eingebunden wurde. Ute Pilger berichtet daraufhin von ihren Gesprächen und Verhandlungen mit der Stadt Bonn in ihrer Funktion als Vorsitzende des Stadtschwimmverbands.

Ende der Versammlung: 21.10 Uhr

Lutz Thieme
Vorsitzender
Maïke Schramm
Protokollführerin

Beitragserhöhung zum 01.01.2016

Wer	Beitrag ab Januar 2016 in Euro	Aktueller Beitrag in Euro
1 Jgdl.	132,00	111,00
2 Jgdl.	213,00	177,00
3 Jgdl.	279,00	234,00
4 Jgdl.	318,00	267,00
5 Jgdl.	363,00	306,00
6 Jgdl.	396,00	333,00
1 Erw.	165,00	138,00
2 Erw.	297,00	249,00
3 Erw.	396,00	333,00
4 Erw.	462,00	387,00
5 Erw.	495,00	414,00
1 Erw./1 Jgdl.	240,00	201,00
1 Erw./2 Jgdl.	303,00	252,00
1 Erw./3 Jgdl.	339,00	282,00
1 Erw./4 Jgdl.	384,00	321,00
2 Erw./1 Jgdl.	324,00	273,00
2 Erw./2 Jgdl.	357,00	300,00
2 Erw./3 Jgdl.	402,00	336,00
2 Erw./4 Jgdl.	429,00	360,00
2 Erw./5 Jgdl.	495,00	414,00
3 Erw./1 Jgdl.	378,00	315,00
3 Erw./2 Jgdl.	420,00	351,00
3 Erw./3 Jgdl.	447,00	375,00
3 Erw./4 Jgdl.	513,00	429,00
4 Erw./1 Jgdl.	438,00	366,00
4 Erw./2 Jgdl.	462,00	387,00
4 Erw./3 Jgdl.	528,00	444,00
4 Erw./4 Jgdl.	594,00	498,00
5 Erw./1 Jgdl.	480,00	402,00

SSFler fit für Bonner Stadtbesichtigung mit Bruno Hoenig dank Fitnessstudio Beuel

Bei den zwei Stunden Bonner Entdecker-Tour gab es viel zu erkunden wie z. B. die Schleifsteine früherer Bonner, die Köpfer der enthaupeten Märtyrer Cassius und Florentinus, die Geschichte des Heiligen Sankt Martin auf Bronzetafeln, das Kunstwerk „Stab, Kugel und Halbkreisplatten“ von Ansgar Nierhoff oder die Helenenkapelle

von innen wie von außen. In der Kaiser-Passage konnte man die alte Stadtmauer bestaunen. Und einen Blick auf Kaiser Wilhelm I. gab es auch noch. Fit genug waren wir dank des Trainings im Fitnessstudio Beuel, wo wir uns jetzt schon fit für die nächste Besichtigung machen.

Bruno Hönig

Sport Vossen und die SSF Bonn gehören zusammen

Bereits seit den 1970er Jahren gehört die Firma Sport Vossen mit ihrem mobilen Verkaufstand zum Erscheinungsbild der SSF Bonn. Regelmäßig wie ein Uhrwerk wurde der Verkaufsstand einmal im Monat aufgebaut. Damals dachte noch keiner an Bestellungen aus dem Internet, und so wurde Familie Vossen immer sehnsüchtig erwartet. Denn nur bei ihnen gab es eine große Auswahl an Schwimmbrillen, -anzügen, -hosen usw.

Wurde früher die Schwimmbekleidung nach dem Muster ausgesucht, gibt es heute eine Vielzahl von unterschiedlichen Schnitten und Materialien. Für Wettkämpfe haben längst Hightech-Materialien in den Schwimmsport Einzug gehalten. Auch die Hilfsmittel für das tägliche Training unterscheiden sich deutlich

von denen der 1970er Jahre. Um dem Anspruch einer guten kundenfreundlichen Beratung mit einem möglichst großen Angebot gerecht zu werden, ist die Firma Sport Vossen in eigene Geschäftsräume nach Köln umgezogen.

Aber nach wie vor ist das Sport-Vossen-Team mit seinem mobilen Verkaufstand bei vielen Wettkämpfen unterwegs und wird auch in Zukunft wieder regelmäßig nach Bonn kommen.

Die ersten Termine werden sein:

- Mittwoch, 16.09.2015, 15.00 bis 19.00 Uhr
- Mittwoch, 21.10.2015, 15.00 bis 19.00 Uhr
- Mittwoch, 18.11.2015, 15.00 bis 19.00 Uhr

Ute Pilger

Richtigstellung zum Bericht „Zum 45-jährigen Geburtstag ein neues Kleid – Geschichte und Gegenwart des Schwimmbads im Sportpark Nord“ in der Ausgabe 437 der Sport-Palette

Die Schwimmhalle Freiburger Straße in Dresden mit ihrem 50-m-Becken ist einige Monate älter als die Schwimmhalle im Sportpark

Nord. Die Schwimmhalle im Sportpark Nord ist somit nicht das erste 50-m-Hallenbad Deutschlands.

Ute Pilger

Fehler in Ausgabe 438 der Sport-Palette im Bereich Offener Bewegungstreff

Der Kurs „Fit in den Feierabend“ fand im Bootshaus Beuel und nicht wie angegeben im Sportpark Nord und der Kurs „Stretching“ am Donnerstag und nicht

am Dienstag statt. Wir bitten Sie um Entschuldigung für eventuell entstandene Unannehmlichkeiten.

Michael Stohldreier



Auf Erkundungsreise mit Bruno Hoenig (Foto: Bruno Hoenig)

Kia-Kurse und -Gruppen

Kia



Kia-Kurse

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 sofort möglich.

Wie anmelden?

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

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, 15.00-16.00 Uhr, Karlschule (neu)**

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
- **Mo, 17.00-18.00 Uhr, Karlschule (neu)**
- 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



Das OGS-Team (Foto: Achmed Nuri Yagiz)

gaben betreut werden. Anschließend nehmen sie am AG-Angebot teil. Natürlich liegt der Schwerpunkt unserer AGs auf der sportlichen Ausbildung der Kinder. Es

gibt ein Sportkonzept, nach dem die Kinder durch die sportliche Leitung betreut werden. Alle Kinder müssen an mindestens einem Sportangebot pro Woche

Feriercamps

Auerberger Ferienspaß

Zum dritten Mal gab es den Auerberger Ferienspaß auf dem Schulhof der Hedwigschule. Er war ein voller Erfolg und soll im kommenden Jahr wieder stattfinden. Ein buntes Programm hatten die Betreuer für diese Woche auf die Beine gestellt. Es gab Workshops wie z. B. Theater, Forscherwerkstatt, Einrad, Floorball, Basteln, Geocaching, Hip-Hop/Streetdance und einen offenen Bereich mit Spielen und Spielgeräten, wie etwa der Riesenrutsche, die beliebig genutzt werden konnten. Ein ausgewogenes Mittagessen, gesundes Obst und massenweise Getränke gegen die Hitze gehörten auch dazu. Täglich nutzten zwischen 60 und 120 Kinder im Alter von 6-14 Jahren die Angebote. Insgesamt kamen in der Woche ca. 170 verschiedene Kinder, nicht gerechnet zahlreiche



Spaß auf dem Kettenkarussell beim Sommercamp-Ausflug ins Phantasialand (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

Kleinkinder unter sechs Jahren mit ihren Familien.

Finanziert wurde das Projekt von Sterntaler Bonn e. V. Die Betreuung der Riesenrutsche wurde durch das Jugendamt der Stadt Bonn finanziert. Gemeinsam geplant und durchgeführt wurde das Projekt vom Jugendzentrum „Uns Huus“ des Caritasverbands für die Stadt Bonn e. V., dem Kinder- und Jugendforum der Ev. Lukaskirchengemeinde,

den SSF 1905 e. V., der Kath. Hauptschule St. Hedwig, der städtischen Schulsozialarbeit und dem Jugendamt der Stadt Bonn.

Sommercamp

Auch in diesem Jahr fand traditionell das Sommercamp im Sportpark Nord statt. Über 40 Kinder haben in der letzten Woche der Ferien gemeinsam Sport getrieben. Bei strahlendem Sonnenschein konnten so-

wohl die Außenanlagen als auch die Sporthalle für ein vielfältiges Programm genutzt werden. Vormittags wurde in kleinen Gruppen verschiedene Sportarten ausprobiert und am Nachmittag wurden Teamspiele durchgeführt. Die Woche endete mit einem Ausflug ins Phantasialand. Wieder einmal war es eine gelungene Woche. Vielen Dank an das Team, das tolle Arbeit geleistet und trotz der „heißen“ Halle immer noch für gute Laune sorgen konnte.

Herbstcamp

Das Herbstcamp findet in diesem Jahr in der zweiten Woche der Herbstferien vom 12.-16.10. im Sportpark Nord statt. Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage oder erhalten Sie an der Infotheke der SSF Bonn.

Anne-Marie Nierkamp

OGS Karlschule – Kinderbetreuung durch SSF-Trägerschaft

Mit dem Schuljahr 2015/2016 starten wir in das achte OGS-Jahr. Die SSF Bonn sind Träger der offenen Ganztagschule der GGS Karlschule.

Dies macht uns einzigartig in der Stadt Bonn, denn es gibt im ganzen Stadtgebiet keinen weiteren Sportverein, der eine Trägerschaft über-

nommen hat. Die Karlschule liegt am Rande der Altstadt in der Dorotheenstr. 126.

Aktuell können wir 100 Kin-

der am Nachmittag betreuen. Diese sind in vier feste Gruppen eingeteilt, die nach Schulschluss Mittagessen erhalten und bei den Hausauf-

teilnehmen. Die Kinder der ersten Klasse gehen wöchentlich ins Frankenbad, um das Schwimmen zu erlernen oder um ihre Schwimmfähigkeiten zu verbessern. Viele der Kinder lernen über die AGs die Sportarten des Vereins kennen und nutzen über die AGs hinaus unser vielfältiges Vereinsangebot.

Zusätzlich zu den Sportangeboten gibt es natürlich auch künstlerische und musische Angebote sowie Kooperationen mit Jugendeinrichtungen in der Umgebung.

Getreu dem Motto „Wir bewegen Kopf und Körper“ leistet das OGS-Team un-

ter der Leitung von Bettina Overstolz seit vielen Jahren hervorragende Arbeit in der Karlschule. Vier Gruppenleitungen, Ergänzungskräfte und eine Sportfachkraft arbeiten eng zusammen, betreuen die Kinder pädagogisch sinnvoll und fördern sie mit individuellen Angeboten. Das Team wird durch junge Menschen, die ihr freiwilliges Jahr bei uns absolvieren, und Praktikanten in der täglichen Arbeit unterstützt. Ich danke dem Team recht herzlich für die wertvolle Arbeit, die es jeden Tag leistet und die oft auch über das normale Maß hinausgeht.

Anne-Marie Nierkamp

Zum Tod des früheren SSF-Vorsitzenden Dr. Walter Emmerich – Ehrenmitglied der SSF Bonn

Am 05.07.2015 ist das SSF-Ehrenmitglied Dr. Walter Emmerich im 84. Lebensjahr gestorben. Walter Emmerich war von 1993 bis 1996 Vorsitzender der SSF Bonn und anschließend bis 1998 normales Vorstandsmitglied.

Inge Wend und die „Stimme der SSF Bonn“, das verstorbene Vorstandsmitglied Hans Karl Jakob, konnten Walter Emmerich davon überzeugen, den Vorsitz der SSF Bonn anzustreben.

Der gelernte und promovierte Rechtsanwalt Walter Emmerich wurde im August 1993 einstimmig zum Nachfolger von Werner Schemuth gewählt, der sein Amt aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste. In einer Zeit, in der die öffentlichen Gelder auch für die Sportförderung immer knapper wurden, richtete der Club unter Führung von Emmerich seine Vereinsphilosophie neu aus. Der Leistungssport wurde nicht mehr einseitig auf Kosten der Breitensportentwicklung im Verein gefördert. Unter dem Schlagwort: „Wir fördern Breiten- und Leistungssport, letzteren aber nicht um jeden Preis“, stand fortan eine zukunftsorientierte Breitensportentwicklung und die Abkehr vom Einkauf

von Sportlern aus anderen Vereinen hin zur Entwicklung von Talenten aus dem Verein heraus.

Mit der Förderung des Gesundheitssports und dem Ausbau der Jugendarbeit rückten neue Akzente in den Vordergrund der Vereinsentwicklung. Die Haushalte der Abteilungen orientierten sich an den Mitgliederzahlen. So wurde seit 1993 ein beispielloser Anstieg der Mitgliederzahlen von 3.654 Mitgliedern (1993) bis auf heute über 9.000 Mitglieder erreicht. Die gleichgewichtige Förderung aller Bereiche Breiten-, Gesundheits-, Leistungs- und Jugendsport sind auch heute noch wichtige Aufgaben im Verein.

Tennis, Ski und Radfahren gehörten zu den sportlichen Hobbies des Ur-Bonnens, dessen Kinder sich ebenfalls im Verein engagierten. Ohne dies „an die große Glocke zu hängen“, zahlte Walter Emmerich für einige Jugendliche, denen es finanziell nicht so gut ging, den Mitgliedsbeitrag – Sponsoring, wie man es heute kennt, wurde schon damals von ihm betrieben. Im Club gab es unter der Führung von Dr. Emmerich eine weitere große Veränderung, die



Hans Riegel (l.), Walter Emmerich (m.) und Werner Schemuth (r., Foto: SSF-Archiv)

die Zusammenarbeit von Hauptamt und Ehrenamt betraf. Die „Professionalisierung“ des Vereins wurde vorangetrieben, die schließlich in einer Verschmelzung der Ämter des (hauptamtlichen) Geschäftsführers und (ehrenamtlichen) Vorsitzenden mündete. Es war Walter Emmerich, der zusammen mit Inge Wend den Geschäftsführer Michael Scharf förderte und aufbaute, sodass dieser von 1996 bis 2004 beide Ämter übernahm, womit dann mit Änderung der Verfassung endgültig eine neue Ära bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn 1905 e. V. einzog.

In die Zeit von Walter Emmerich fiel der Kauf des SSF-

Bootshauses in Bonn-Beuel sowie die Vergabe des dortigen Pachtvertrages an die Familie Pizzato, die heute noch das Canale Grande im SSF-Bootshaus betreiben. Darüber hinaus die Planung des ersten Kraft- und Fitnessraums und die Gründung der Abteilungen Triathlon und Leichtathletik bei den SSF Bonn.

Walter Emmerich wurde aufgrund seiner Verdienste im Juni 1996 zum Ehrenmitglied der Schwimm- und Sportfreunde Bonn ernannt. Er hinterlässt seine Lebensgefährtin und seine drei Töchter nebst Familien, Enkeln und Neffen.

Michael Scharf

Saunapark Siebengebirge: ein Stück Urlaub im Siebengebirge



Gartensauna statt. In der am anderen Bachufer gelegenen Waldsauna werden dagegen nur Natur-Pur-Aufgüsse mit Birkenquasten angeboten.

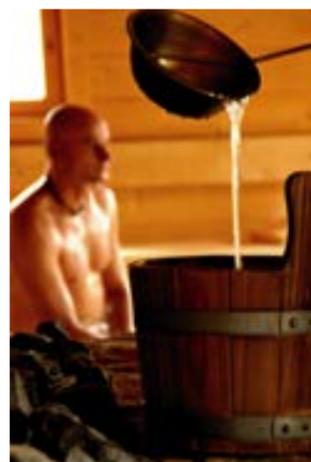
„Wir legen Wert darauf, dass sich bei uns nicht nur Körper und Geist erholen, sondern wir möchten auch die Natur für unsere Gäste wieder erlebbar machen“, betont Anlagenbetreiber Frank Rösgen.

Balsam für Körper und Geist im Einklang mit der Natur – die ökologische Wellness-Oase in Königswinter.

Gerade in den kalten Wintertagen suchen wir nach einem Platz der Wärme, einem Ort der Ruhe.

Eine Oase der Entspannung, ein Ort fern von Alltagsstress und Dauerbelastung – das bietet die einzigartige Umgebung des Saunaparks Siebengebirge auf 20.000 Quadratmetern im rheinländischen Königswinter.

Genuss und Erholung im Einklang mit der Natur – darin liegt das Besondere dieser Wellness-Oase. Ob Wassertreten im natürlichen Bachlauf ganz im Sinne von Kneipp oder eine erfrischende Abkühlung unter dem Wasserfall – das weitläufige Außengelände des Parks bietet zahlreiche Möglichkeiten, Körper und Geist zu regenerieren.



100 % CO²-neutrale Energieversorgung

Ganz im Zeichen des Klimawandels orientiert sich der Saunapark an einer schonenden Nutzung der natürlichen Gegebenheiten. Seit November 2010 wird der Saunapark Siebengebirge durch ein hauseigenes Blockheizkraftwerk versorgt. Das klimaschonende Energiekonzept versorgt die gesamte Anlage mit Wärme und deckt auch einen Teil der Stromversorgung ab. Der noch benötigte Reststrom wird als Ökostrom von norwegischen Wasserkraftwerken aus erneuerbaren Energien geliefert. Pro Jahr werden dadurch rund 150 Tonnen des klimaschädlichen CO² vermieden.

Pure Reinheit – ausschließlich Naturprodukte

Naturverbundenheit wird im Saunapark Siebengebirge großgeschrieben. Es kommen ausschließlich Produkte aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen und zertifizierte Aufgussmittel zum Einsatz, die das Qualitätszeichen des Deutschen Saunabunds tragen. Ein besonderes Erlebnis für die Sinne ist der Biosalis-Aufguss mit 100 % reinem Natursalz aus den Salinas in La Palma. Das Meersalz stammt aus einem Weltbiosphärenreservat der UNESCO, ist naturbelassen und handgeschöpft. Die Eventaufgüsse wie der Früchte-Eis-Aufguss finden alle in der großen

ausgewogenes Menü oder ein fruchtiger Wellness-Cocktail – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Physiotherapeutische Massagen, ayurvedische Massagen, kosmetische Behandlungen und Wohlfühlmassagen wie die hawaiianische Massage Lomi Lomi lassen einen den grauen Alltag schnell vergessen. Gerade in der kalten Jahreszeit macht dieses Wellness-Flair Lust auf Urlaub, Sommer und



Mehr als nur Sauna: Ganzheitliche Entspannung und Erlebnis mit Urlaubsflair

Aromasauna, Trockensauna, Primaveraesauna, ein irisch-römisches Dampfbad, eine Kräutersauna mit Lichttherapie und besonderen Kräuteraufgüssen, die idyllische Waldsauna sowie die Gartensauna geben dem Gast die Möglichkeit, bei wohliger Wärme zu entspannen. Hallenbad und Whirlpools sorgen zudem für eine erholsam-spritzige Abwechslung. Die 3-Feld-Tennishalle mit Granulatboden lädt zu einem spannenden Match ein.

Da das Trinken beim Saunagang wesentlicher Bestandteil ist, hat der Besucher im Saunapark die große Auswahl aus kalten und warmen Getränken. Im eigenen Restaurant „Auszeit“ ist für die Gaumenfreude zwischen durch ausreichend gesorgt: Ob ein kleiner Snack, ein

Sonne. Der Saunapark Siebengebirge bietet so auch im Winter die Möglichkeit, sich für ein paar Stunden die warme Jahreszeit zurückzuholen.

Jubiläumsbonus für SSF-Mitglieder

Zum 40-jährigen Jubiläum des SSF Festival auf dem Bonner Münsterplatz gibt es für alle SSF-Mitglieder zusätzlich zu den 10 % Mitgliederrabatt einen Jubiläumsrabatt von 5 % bis zum 31.12.2015.

Kontakt

Saunapark Siebengebirge
Rösgen GbR
Frank Rösgen
Dollendorfer Str. 106-110
53639 Königswinter
Tel.: 02244 - 9217 - 0
E-Mail: info@saunapark-siebengebirge.de

Fotos & Text: Saunapark Siebengebirge

Sportliche Erfolge Perspektivteam und Team Rio 2016

Pech für Sandten bei WM-Debüt

Leider verlief das WM-Debüt in der offenen Klasse für Matthias Sandten nicht optimal: Nach Pech am Schießstand konnte er sein Ziel, die Qualifikation für das Finale, nicht erreichen.

Schon der Start beim Fechten verlief mit 13 Siegen in 29 Kämpfen nicht erwartungsgemäß. Beim Schwimmen zeigte er dann aber mit 02:03,68 min eine starke Leistung. Nach einer soliden Leistung im Reiten war die Finalteilnahme zum Greifen nahe. Doch beim Combined (die Kombination aus Schießen und Laufen) reagierte mehrfach das Ziel nicht auf abgegebene Laser-Schüsse. Diese technischen Probleme verbunden mit dem Wechsel auf einen Ersatzschießstand verhinderten dann leider eine Finalteilnahme. Nach der Überprüfung der Waffe wurde ein Protest der deutschen Mannschaftsführung zurückgewiesen.

Bei der EM im britischen Barth konnte Matthias Rang 17 belegen – das beste Ergebnis der deutschen Männer bei der EM.

Pilger ohne Glück in Schwimmsaison 2014/2015

Nach guten Ergebnissen bei der DM hatte sich Max Pilger den Verlauf der Saison ganz anders vorgestellt. Aber aufgrund von immer

wiederkehrenden Infekten und kleineren Verletzungen war an ein kontinuierliches Training nicht zu denken.

Schon seine Leistungen bei der Mare-Nostrum-Tour 2015 (drei Meetings in neun Tagen) blieben hinter seinen Vorstellungen zurück. Obwohl er zweimal die Finalläufe über 200 m Brust erreichte, war er mit seinen Ergebnissen nicht zufrieden und zeigte sich sehr verunsichert.

Bei der Universiade konnte er sich dann zwar wieder etwas steigern, aber auch nicht mehr an seine Zeiten von der DM heranschwimmen. So musste er sich mit Platz 16 über 200 m Brust begnügen.

Die Lust auf das Schwimmen hat Max trotz dieser Leistungsdelte nicht verloren. Wie viele Juniorensportler musste Max die Erfahrung machen, dass der Weg an die Spitze steinig und hart ist. Jetzt möchte er sich erst einmal richtig ausruhen, um seine Reserven wieder aufzufüllen und dann mit hartem Training wieder auf Angriffsmodus umzuschalten.

Baldé in der WM-Vorbereitung

Bereits seit Mai ist Alhassane Baldé unterwegs und stellt sich auf den unterschiedlichsten Strecken seinen Konkurrenten. Dabei konnte er viele Top-10-Platzierungen erreichen und seine Zeiten

kontinuierlich verbessern.

So erreichte er beim Diamond League Meeting in Lausanne (Schweiz) über 1.500 m den vierten Platz. In Luzern belegte er über 800 m einen sehr guten zweiten Platz.

Beim „Hitze“-Marathon in Heidelberg kämpfte er sich fast im Alleingang über die Strecke und musste sich nur den schnelleren Handbikes geschlagen geben.

Weiter ging es für Alhassane nach Lausanne. Dort starteten in einem Einlagerennen über 1.500 m einige der besten Rennrollstuhlfahrer der Welt. Die Erinnerung an seinen schweren Sturz vier Wochen vorher ließ ihn das Rennen etwas ruhiger angehen. Daher konnte er in der Schlussphase seine ganze Sprintstärke ausspielen und einen hervorragenden vierten Platz erzielen.

Zum Abschluss stand noch das Meeting in Luzern auf seinem Wettkampfplan. Hier absolvieren die Rennrollstuhlfahrer ebenfalls einen Einlagelauf über 800 m. Am Ende freute sich Alhassane über eine gute Zeit und den zweiten Platz.

Nach vielen harten Trainingseinheiten und zahlreichen Wettkampfstarts mit starken Konkurrenten zeigte sich Alhassane sehr zufrieden mit seinen Leistungen und sieht sich auf einem guten Weg zur WM im Oktober.

Felix Reifenberg schafft mit Herren-Triathlonmannschaft die Sensation

Gemeinsam mit den Mannschaftskameraden der Triathlon-Herren schaffte Felix Reifenberg überraschend den Aufstieg in die 1. Triathlon Bundesliga. Er zeigte dabei überragende Leistungen und konnte sich einen Stammplatz in der Mannschaft erkämpfen. In Grimma reichte der Mannschaft ein fünfter Platz, um den Aufstieg zu realisieren.

Jan Eric Schneider ist NRW-U19-Beachvolleyball-Meister

Bereits im Juni fanden die diesjährigen NRW Beachvolleyball Meisterschaften statt. Dabei konnte Jan Eric Schneider gemeinsam mit seinem Partner Nico Meyer seiner Favoritenrolle gerecht werden. Ohne Mühe hatten beide die Vorrunde sowie das Halbfinale überstanden. Im Finale wurde es dann gegen Jonas Kuno und Niklas Schulte noch einmal spannend, bevor Jan Eric und Nico als Sieger vom Feld gehen konnten. Dieser Sieg bedeutete auch die Qualifikation für die Deutschen U19-Meisterschaften.

Lena Schöneborn

Über die großartigen Leistungen von Lena Schöneborn berichten wir auf Seite 12.

Ute Pilger

Pauke

LIFE

Kultur Bistro

Essen, Trinken & Kultur

Endenicher Straße 43, 53115 Bonn

0228 969465-0 info@pauke-life.de

Alkoholfrei

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8:30 - 22:00 Uhr

Sonntag
10:00 - 14:00 Uhr

bei Veranstaltungen länger

www.pauke-life.de

Lena Schöneborn: Weltermeisterin, EM-Dritte und Qualifizierte für Olympia 2016



Konzentriert am Schießstand (Foto: DVMF/Florian Brüll)

Mit diesem Titelgewinn hat Lena Schöneborn ihre eigene Erfolgsgeschichte geschrieben und gehört zu den erfolgreichsten deutschen Sportlerinnen der letzten zehn Jahre. Neben dem WM-Titel und dem Olympia-Sieg 2008 in Peking hat die 29-Jährige 28 Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften gewonnen. Dieses Sommermärchen von Berlin hat Lena sich so gewünscht und hart erarbeitet.

Noch im Frühjahr zweifelte Lena aufgrund einer schweren Virusinfektion verbunden mit einem großen Trainingsrückstand ein wenig an sich selbst. Aber er sollte alles gut ausgehen am Ende.

Ein große Fangemeinschaft und Lenas Familie sorgten am Finaltag in Berlin für eine tolle Stimmung. Nach einem eher mäßigen Start im Schwimmen und einem zwischenzeitlichen 29. Platz war diese Unterstützung für Lena ganz wichtig.

In der zweiten Disziplin, dem Fechten kämpfte sich Lena hochkonzentriert zurück und schockte die Konkurrenz mit einem bisher nie erreichten Ergebnis von 282 Punkten bei 30:5 Siegen in 35 Gefechten – Weltrekord. Damit katapultierte sie sich auf Platz zwei der Gesamtwertung.

Nach einem fehlerfreien Ritt konnte Lena mit einem riesigen Vorsprung in das abschließende Combined (Kombination aus Laufen und Schießen) starten.

Diese Führung gab sie nicht

mehr ab, kämpfte aber für die Damenmannschaft um



Stolz und erleichtert nach dem Sieg (Foto: DVMF/Florian Brüll)

jede Sekunde Vorsprung. Hier wird die Gesamtpunktzahl aller Mannschaftsmitglieder addiert und die punktbeste Mannschaft wird dann Teamweltmeister.

Am Ende hatte sie als neue Weltmeisterin einen Vorsprung von 23 Sekunden und ist damit die erste Deutsche Einzelweltmeisterin in der Geschichte des Modernen Fünfkampfs.

Gemeinsam mit Janine Kohlmann und Annika Schleu belegte das deutsche Team Platz zwei.

„Ich bin total erleichtert. Jetzt können wir ein bisschen feiern. [...] Die Anspannung war sehr hoch“, sagte Lena Schöneborn nach ihrem Sieg.

Stimmen zu Lenas WM-Sieg:

Bundestrainerin Kim Raiser:

„Lena hat das Optimale herausgeholt und damit Erinnerungen an ihren Olympiasieg von 2008 wachgerufen.“

Klaus Schormann, Präsident des Weltverbands Moderner Fünfkampf: „Sie hat allem Druck standgehalten und vor heimischem Publikum den Sieg errungen. Ich habe allergrößten Respekt vor ihr.“

Nico Motchebon, Sportwart des Verbands für Modernen Fünfkampf: „Eine Medaille zu gewinnen ist das Eine, einen Titel vor heimischem Publikum ist eine große mentale Leistung.“

äußerst anstrengende, aber auch erfolgreiche Saison im Modernen Fünfkampf zuende. Nur knapp verpasste sie nach 2011 und 2014 den EM-Hattrick in der Einzelwertung.

Wie diese außergewöhnliche Sportkarriere begann

Begonnen hat Lena ihre außergewöhnliche sportliche Laufbahn im Schwimmbecken ihres Heimatvereins Spielervereinigung Lülsdorf-Ranzel. Sie wechselte dann aber zu den SSF Bonn und kam mit der Sportart Moderner Fünfkampf in Berührung. Ihr großes Talent wurde sehr schnell erkannt, und die ersten Erfolge bei Deutschen Jugendmeisterschaften stellten sich ein: 2003 und 2005 wurde sie Deutsche Jugendmeisterin.

Spätestens mit der Silbermedaille bei der WM 2007 horchte die Fachwelt auf. Mit dem Olympia-Sieg 2008 in Peking setzte Lena den vorläufigen Höhepunkt ihrer sportlichen Karriere.

Leider konnte sie bei den Olympischen Spielen in London 2012 nicht an diesen Erfolg anknüpfen. Allerdings ist dies bisher der einzige Tiefpunkt ihrer sportlichen Laufbahn gewesen. Nach 28 Medaillen bei EMs und WMs ist die amtierende Europameisterin seit zehn Jahren bei den nationalen Meisterschaften ungeschlagen.

Ute Pilger & Michael Stohldreyer

Drei Medaillen bei EM zum Saisonabschluss

Bei der EM im britischen Barth konnte Lena Schöneborn in der Einzelwertung Bronze, in der Staffel mit Kollegin Annika Schleu Silber und in der Teamwertung zusammen Annika Schleu und Janine Kohlmann Gold gewinnen.

Damit ging für Lena eine



Lena Schöneborn auf dem Siegertrappchen (Foto: DVMF/Florian Brüll)

Baldé bei WM in Doha (Katar) am Start

Von seinen Vorbereitungen für diesen letzten großen Höhepunkt vor den Paralympics sowie seine diesjährigen Rennerlebnisse erzählte Rennrollstuhlsportler Alhassane Baldé Ute Pilger.

Im Frühjahr hast du zwei neue Deutsche Rekorde gefahren. Wie erklärst du dir diese Leistungssteigerung zu einem so frühen Saisonzeitpunkt?

Schon in der letzten Saison waren die Deutschen Rekorde in Schlagweite. Im Winter hatte ich mehr und härter trainiert und meine Form war sehr gut. Zudem waren die Bedingungen optimal. Eine schnelle Bahn, starke Konkurrenz und gutes Wetter. Ich wollte einfach allen zeigen, dass ich es draufhabe und hatte riesen Spaß bei den Rennen.

Siehst du es als Vorteil an, zu einem so frühen Saisonzeitpunkt die WM-Norm bereits abgeliefert zu haben?

Auf jeden Fall. So war auch die ursprüngliche Planung mit meinem Trainer Alois Gmeiner. Früh die Norm fahren, um dann in Ruhe auf den Saisonhöhepunkt WM im Oktober hinzuarbeiten.

Wie hast du deinen Rennunfall im Juni verarbeitet? Hatten deine Verletzungen einen größeren Trainingsrückstand zur Folge?

Die zwei Stürze an einem Tag und dann auch in der gleichen Kurve waren schon krass. Ich hatte Prellungen, Schürfwunden und eine Verletzung an der rechten Rippe. Dies hatte eine Woche Trainingspause zur Folge. Schritt für Schritt bin ich dann wieder in den Trainingsalltag zurückgekommen. Beim ersten Rennen nach den Stürzen musste ich meine „Kurvenangst“ erst einmal überwinden und fuhr sehr defensiv. Dadurch hatte ich am Ende noch

sehr viel Kraft für einen Endspurt. Das wirkt sich sehr positiv auf mein Selbstvertrauen aus. Aber nach weiteren Rennen sind die Unfallfolgen kein Thema mehr.

Deine Jahresplanung sieht immer wieder Trainingslager mit deinen internationalen Konkurrenten vor. Wie wichtig sind diese Maßnahmen für dich?

Diese Maßnahmen sind sehr wichtig für mich. Die Trainingslager gerade in der Schweiz mit dem Topstar der Szene, Marcel Hug, bringen mich immer nach vorne, da ich ja hier in Deutschland keine Trainingspartner auf dem Niveau habe. In der Gruppe zu trainieren macht großen Spaß. Wir trainieren das Windschattenfahren und es schult mein taktisches Verständnis gerade für die längeren Distanzen.

Was ist der Unterschied zwischen Straßenrennen und Rennen auf der Bahn?

Die Straßenrennen sind meist größer besetzt, aber nicht unbedingt leichter als die Bahnrennen. Auf der Bahn kommt es auf Sprintfähigkeit (im richtigen Moment attackieren) und den Antritt an. Da wir auf der Straße bei den großen Marathons der Welt (New York, London, Boston, Chicago) starten, ist es da wichtiger, ein hohes Tempo über einen langen Zeitraum fahren zu können, Bergfahrten zu trainieren,



Alhassane Baldé beim Training auf der Straße (Foto: Dennis Wilhelms)

mit Straßenunebenheiten zurechtzukommen, schnell Kurven zu meistern und sich noch taktisch klug im Feld zu verhalten. Alles in allem, denke ich, sind Straßenrennen anspruchsvoller als die Bahnwettkämpfe, weil da alles zusammenkommt.

Siehst du deine Stärken eher auf der Straße oder im Stadion?

In beiden Disziplinen habe ich mich stark verbessert. Langfristig möchte ich mich auf Straßenrennen konzentrieren und am liebsten ganz vorne mitmischen. Eines der großen Events einmal zu gewinnen, wäre schon Klasse.

Wie sieht ein normaler Arbeits- und Trainingstag von dir aus?

Dank meines Arbeitgebers habe ich die Möglichkeit, sehr flexibel zu arbeiten und dementsprechend mehr Zeit für das Training aufzuwen-

den. Ich trainiere 8-10 Einheiten in der Woche. Meistens eine Einheit im Sportpark Nord auf der Bahn oder im Kraffraum in den Katakomben und eine Einheit bei meinem Trainer Alois Gmeiner in Niederkassel-Mondorf auf der Straße.

Wie sieht deine direkte WM-Vorbereitung aus?

Unser Plan, die Norm möglichst früh in der Saison zu fahren, ist aufgegangen. Da die WM erst im Oktober stattfindet, waren die Rennen im Juli ein zweiter Höhepunkt. Jetzt befinde ich mich in der direkten WM-Vorbereitung mit der Zielsetzung, meine Stärken zu verbessern, aber auch an meinen Schwächen gezielt zu arbeiten.

Alhassane, wir werden deine Starts bei der WM verfolgen und wünschen dir viel Erfolg.

Ute Pilger

CITY
FAHRSCHULE

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!

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner des

und ...

Ihr Geschenk kostenlos:

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

Ihre Nr. 1 in Bonn und Siegburg!

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Nominierungsveranstaltung Perspektivteam Saison 2015/16

Bereits zum vierten Mal wurden zehn junge Sportler für das „SSF Bonn“-Perspektivteam nominiert. Auch wenn sie aus den unterschiedlichsten Sportarten kommen, verbindet sie der Wunsch, einmal zu den Besten ihrer Sportart zu gehören. Dafür trainieren sie bis zu 25 Stunden in der Woche und verbringen viele Wochenenden in Sportstätten. Die Schulferien werden als Trainingslager genutzt, damit die Trainingsumfänge nochmals gesteigert werden können.

Erfolgreiche Sportler sind meist auch gute Schüler. Doch durch Turboabitur und Ganztagschule wird es zunehmend schwieriger, beides gut miteinander zu verbinden. Um Sportler und Trainer auf diesem Wege möglichst gut zu unterstützen, wurde 2013 das Projekt „Perspektivteam“ ins Leben gerufen. Die Zielsetzung ist es, ein möglichst gutes Umfeld für die Sportler zu schaffen. Neben möglichst idealen Trainingsbedingungen



Hinten, v. l.: Dr. Maren Pachutani, Dr. Reinhold Lutz, Sascha Pierry, Jan Eric Schneider, Nils Becker, Max Pilger (Team Rio 2016), Hakim Dziri, Felix Reifenberg, Daniel Wegner, Michael Scharf, Ute Pilger, Christian Manunzio, Dr. Ursula Hildebrandt; mittlere Reihe: Gaby Tasch, Florian Weißkirchen, Mattia Weßling, Jara Brandenburg, Daniel Schäfer, Navid Jahangiri; unten: Alhassane Baldé (Foto: Joseph Kleindl)

können die Teammitglieder auch auf ein Netzwerk im Bereich der medizinischen Betreuung und schulischen Hilfestellungen zurückgreifen. Zudem erhalten sie eine finanzielle Unterstützung für Trainingsmaßnahmen oder Trainingsgeräte.

In Anwesenheit von Trainern, Familienangehörigen, aber auch vielen Unter-

stützern des Teams wurden die Sportler für die Saison 2015/2016 vorgestellt.

Dr. Ursula Hildebrandt, Leiterin der Sportkardiologischen Ambulanz an der Uni-Kinderklinik, erläuterte, wie eng die sportliche Leistung mit einer guten medizinischen Betreuung und einer gesunden Ernährung zusammenhängt. Christian

Manunzio, wissenschaftlicher Leiter der Sportkardiologischen Ambulanz, erklärte, wie wichtig eine gezielte Leistungsdiagnostik und ein individuell abgestimmtes Training für die sportliche Entwicklung sind. Dr. Maren Pachutani, Orthopädin, steht als Ansprechpartnerin sowohl in der Sportkardiologischen Ambulanz wie auch bei Notfällen im Gemeinschaftskrankenhaus Bonn zur Verfügung. Dr. Reinhold Lutz, Kanzler der Universität Bonn, ist nicht nur seit Jahren einer der größten Fans unserer jungen Sportler, sondern steht jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Michael Scharf, Leiter des Olympiastützpunktes Rheinland, legte dar, welche Unterstützungsmöglichkeiten der OSP Rheinland jungen Nachwuchssportlern bieten kann.

Auch diesmal können die Sportler auf zahlreiche Erfolge im Juniorenbereich zurückblicken. Einige Sportler mussten aber auch erfahren, dass es nicht immer nur bergauf gehen kann. Über Freud und Leid der Sportler berichten wir aktuell auf der Homepage und als Zusammenfassung in der Sport-Palette. Nachdem zehn Sportler und Sportlerinnen aus den Abteilungen Floorball, Judo, Schwimmen, Triathlon und Volleyball ihre Berufungsurkunde sowie ihre Teambekleidung erhalten hatten, folgte noch ein Fototermin. In gemütlicher Runde blieb ausreichend Zeit für das gegenseitige Kennenlernen und erste Kontaktknüpfen.

Ute Pilger

Das Perspektivteam 2015/16

Nils Becker



Alter: 17 Jahre
Sportart: Volleyball seit 2008
Trainer: Noureddine Dziri
Sportliches: seit 2008 Volleyballer; Mitglied U18- und U20-NRW-Auswahlmannschaft; Einsätze bei 2. SSF-Herrenmannschaft; Teilnahme U20-DM
Ziele: NRW Meister mit U20-Mannschaft; Teilnahme DM

Jara Brandenburg



Alter: 16 Jahre
Sportart: Triathlon seit 2008
Trainer: Maurice Mülder
Sportliches: NRW-Altersklassenmeisterin Triathlon und Duathlon; 5. Platz DM
Ziele: Teilnahme JEM; gute Platzierung DM

Abdoul-Hakim Dziri



Alter: 18 Jahre
Sportart: Volleyball seit 2008
Trainer: Noureddine Dziri
Sportliches: Platz 2 Bundespokal NRW U20; Mitglied 1. Herrenmannschaft SSF Bonn
Ziele: Aufstieg mit 1. Herrenmannschaft in 2. Liga

Navid Jahangiri



Alter: 15 Jahre
Sportart: Judo seit 2004
Trainer: Yamina Bouchibane und Frank Günther
Sportliches: 1. Platz WdEM; 7. Platz DEM
Ziele: gute DM-Platzierung; Erreichung Kadernormen

Felix Reifenberg



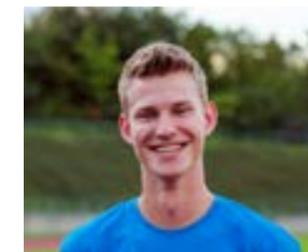
Alter: 20 Jahre
Sportart: Triathlon seit 2010
Trainer: Christoph Großkopf
Sportliches: NRW-Cup-Gesamtsieger 2013, 2014; Landesmeister 2014 Duathlon
Ziele: Top-15-Platzierung bei U23-DM; Qualifikation für U23-Europacup

Daniel Schäfer



Alter: 14 Jahre
Sportart: Schwimmen seit 2007
Trainer: Thorsten Polensky
Sportliches: Mehrfacher NRW-Jahrgangsmeister; Platz 8 Deutsche Jahrgangsmeisterschaften
Ziele: Teilnahme DM offene Klasse

Jan Eric Schneider



Alter: 18 Jahre
Sportart: Volleyball seit 2006
Trainer: Noureddine Dziri
Sportliches: Mitglied NRW-Auswahlkader U18 und U20; Bundespokal-Vizemeister U20 2014; 9. Platz Beachvolleyball-DM 2014
Ziele: Top-5-Platzierung U18 und U20 Beachvolleyball und in der Halle

Daniel Wegner



Alter: 19 Jahre
Sportart: Judo seit 2003
Trainer: Yamina Bouchibane und Frank Günther
Sportliches: 2. Platz WdEM Männer; 3. Platz bundesoffenes Sichtungsturnier U20
Ziele: Top-5-Platzierung bei U21-DM; Qualifikation für offene DM

Florian Weißkirchen



Alter: 17 Jahre
Sportart: Floorball seit 2007
Trainer: Lutz Ackermann
Sportliches: Top-5-Platzierungen bei DM
Ziele: Mit U19-Nationalmannschaft in 1. Division aufsteigen; Aufstieg mit SSF-Herrenmannschaft in 1. Bundesliga

Mattia Weßling



Alter: 15 Jahre
Sportart: Triathlon seit 2008
Trainer: Maurice Mülder
Sportliches: 8. Platz Deutsche Jahrgangsmeisterschaften
Ziele: Top-5-Platzierung bei Deutschland Cup; Aufnahme in SSF-Bundesligateam

www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets

**Mein Verein.
Meine Stadt.
Meine Karte.**

Die Sparkassen-BasketsCard.

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

Tom Schlegel – Obstacle und Trail Runner bei den SSF Bonn



Fliegend zum zweiten Sieg hintereinander beim größten Hindernislauf der Welt mit 13.000 Startern (Foto: Fisherman's Friend StrongmanRun Germany)

Hallo Tom, vielleicht kannst du dich unseren Lesern kurz vorstellen. Seit wann bist du bei den SSF Bonn und welche Sportart übst du aus?

Klar! Ich bin 26 Jahre alt, studiere in Köln an der Sporthochschule Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie und bin seit 2013 bei den SSF Bonn. Ursprünglich ausgesucht habe ich mir die Stadt und den Verein, um im Triathlon durchzustarten. Ich kannte schon einige Mitglieder aus der Sportauswahl der Bundeswehr und aufgrund der besseren Trainingsmöglichkeiten im Vergleich zu Köln wechselte ich nach Bonn. Jedoch lief meine Laufkarriere ab 2013 so viel besser, dass ich mich entschied, mich wieder komplett auf meine Stärke zu fokussieren. Ich komme ursprünglich aus der Leichtathletik, war dort in der U20-Nationalmannschaft und laufe mittlerweile so professionell wie möglich Hindernis- und Trail-Läufe weltweit.

Auf deiner Website schlegeltom.de bezeichnest du dich als „Obstacle und Trailrunner“. Was genau versteht man darunter?

Obstacle Running ist im Grunde Crosslaufen, also Laufen im Gelände, aber mit zusätzlichen Hindernissen wie Wassergräben, Kriech-

passagen, Eskaladierwänden (Holzwände/Mauern bei Hindernisläufen, Anm. d. Red.) und vielen weiteren Möglichkeiten. Dem Sport sind keine Grenzen gesetzt. Die Strecken gehen von 5-Kilometer- bis hin zu 24-h-Rennen.

Trail Running ist ein bisschen das Rückbesinnen auf das Ursprüngliche im Laufen: im Einklang mit der Natur laufen, auf schmalen unwegsamen Pfaden und bei mir mit möglichst vielen Höhenmetern (hm). Hier gibt es keine Einschränkungen bei den Distanzen. Es geht über einen Kilometer mit 1000 hm oder Etappenläufe über acht Tage und knapp 300 km und 15.000 hm.

Das sind ja schon zwei sehr spezielle Laufdisziplinen. Wie bist du zum „Obstacle und Trailrunning“ gekommen und was hast du vorher gemacht?

Ja, das stimmt. Von vielen Läufern werden ja insbesondere die Hindernisläufe immer ein wenig belächelt, aber der Sport erlebt einen wahren Boom. Ich hatte damals die Lust am Laufen verloren. Mein ganzes Leben hatte ich bisher dem Laufen auf der Bahn verschrieben und bin 2008 aus der Nationalmannschaft rausgeflogen, obwohl ich mich für

die Weltmeisterschaft im Crosslaufen qualifiziert hatte. Danach war ich mit dem Laufen erstmal durch. Dann bin ich 2013 durch einen guten Freund aus Rostock zufällig zum Hindernislaufen gekommen. Mein Freund hat mich zwei Tage vor dem Fisherman's Friend StrongmanRun gefragt, ob ich starten möchte und nach ein wenig Überredungskunst seinerseits habe ich zugesagt. Und dann ging alles ganz schnell und ich habe in meinem ersten Jahr das größte Hindernisrennen der Welt gewonnen, 2014 nochmals und dieses Jahr den zweiten Platz belegt.

Gleichzeitig habe ich im Siebengebirge immer mehr die Lust am Laufen in den Bergen für mich entdeckt. 2014 stieg ich dann zusätzlich komplett ins Trail Running ein.

Welche Wettkämpfe waren bisher deine persönlichen Highlights und welche Strapazen musstest du dafür überstehen?

Puh ... schwierig zu beantworten, weil die Läufe alle so unterschiedlich sind. Mein bisher emotional schönster und auch aufreibendster Lauf war der Buff Epic Trail vor ein paar Wochen. Ich war 24 h und 12 min unterwegs, um 110 km und 8.000

hm zu laufen. Wir hatten vom Start weg Temperaturen über 30 Grad und ich habe noch nie so schwieriges Gelände laufend bewältigen müssen. Das war mein erster Lauf über 100 km – gleich einer der schwersten Ultras der Welt – und ich habe einige Fehler gemacht. Um nur einen zu nennen: Ich hatte meine Salztäbchen vergessen und dadurch sehr mit Krämpfen zu kämpfen und musste meine Arme ablecken, um an ein wenig Salz zu kommen und zur nächsten Verpflegungsstation zu gelangen. Bei Kilometer 68 in der Verpflegungsstation war ich so dermaßen überhitzt und k. o., dass ich das erste Mal in meinem Leben an dem Punkt war, und dem ich nicht wusste, ob ich wirklich das Ziel erreiche. Mit dem Finish habe ich alle Punkte für die inoffizielle Weltmeisterschaft in dieser Kategorie zusammen und kann auf einen Startplatz beim Ultra-Trail du Mont-Blanc hoffen. Der ist dann 166 km lang mit, glaube ich, 12.000 hm. Hat sich also gelohnt.

Natürlich sind aber die Siege letztes Jahr und 2013 beim StrongmanRun wirklich Momente, für die man als Sportler lebt.

Die Belastungen in deinem Sport sind sehr hoch. Wie bereitest du dich körperlich und mental darauf vor?

Es ist schwierig, beide Sportarten auf dem Niveau zu betreiben, weil es so unterschiedliche Anforderungen sind, die beide Disziplinen mit sich bringen. Ich versuche so, in der Woche auf 150 Laufkilometer und mehrere tausend Höhenmeter zu kommen, mache zusätzlich Kraft- und Stabilitätsübungen und ein paar Alternativsportarten zur Abwechslung.

Mental kann ich mich eigentlich immer sehr gut auf die Wettbewerbe einstellen. Ich sage mir immer, dass ich gerade meinen Traum lebe und Rennen laufe, die ich mir

nie hätte träumen lassen vor ein paar Jahren. Ich suche immer nach dem nächsten Schritt und habe einen Plan, wo ich hinwill – das ist wichtig für den Kopf. Es gibt natürlich trotzdem auch immer Schwächephasen, aber da ist ein guter Trainer wichtig und den habe ich bei den SSF mit Maurice Mülder gefunden. Er unterstützt mich in jeglicher Hinsicht und hilft mir, nicht immer zwei Schritte vor dem ersten machen zu wollen.

Was gefällt dir in dieser Hinsicht besonders gut bei den SSF Bonn?

Ich habe es ja schon in der letzten Frage anklängen lassen: Ich denke die Trainer bei den SSF Bonn machen einen hervorragenden Job. Man muss sich immer vorstellen, dass die wenigsten ja Vollzeittrainer sind und viel für den Verein aufopfern. Für mich ist es außerdem sehr wichtig, dass die Möglichkeiten zu schwimmen, auf der Bahn zu laufen und ein Fitnessstudio zu besuchen möglichst nah sind. Das liefern die SSF ja in jeder Hinsicht und besonders von morgens bis abends zu jeder Zeit ins Schwimmbad zu gehen, erleichtert die Trainingsplanung deutlich.

Nehmen wir mal an, du hättest ein paar Wünsche frei. Was würdest du dir wünschen, was dein Training noch bereichern oder erleichtern könnte?

Das ist ganz leicht, denn ich habe zwei Wünsche, die mir sofort einfallen. Der erste ist relativ leicht umsetzbar. Wir bräuchten unbedingt mindestens ein sehr gutes



Sonnenaufgang beim Anstieg zum ersten Berg beim Buff Epic Trail (Foto: Original Buff®)

Laufband mit einstellbarer Neigung, damit ich Höhenmeter am Stück trainieren kann. Es wäre natürlich auch super für verletzte Sportler, weil dadurch auch ein wenig Belastung weggenommen werden kann.

Der zweite Wunsch ist mehr eine Vision. Ich hätte so gerne eine richtige Hallenrundbahn zum Laufen. Denn bis Leverkusen gibt es keine Leichtathletikhalle – wir hätten damit ein enormes Einzugsgebiet. Die Modernen Fünfkämpfer könnten im Winter ordentlich Laufen trainieren und die Triathleten könnten kuppeln im

Winter. Wir könnten wieder eine umfassende Leichtathletikabteilung aufbauen und natürlich wären richtig interessante Events für uns möglich.

Wir haben über deine bisherigen Wettkampfhilights gesprochen. Welche sportlichen Ziele hast du dir für 2015 gesetzt?

Im Moment plane ich für 2016. Meine Saison hat noch ein Highlight, den Transalpine-Run, ein 8-Etappen-Lauf über die Alpen. Ich wollte natürlich dieses Jahr den StrongmanRun wieder gewinnen, bin aber mit dem zweiten Platz mehr als zu-

frieden, weil meine Vorbereitung nicht sonderlich gut lief. Ich bin bei dem größten Traillauf Deutschlands an der Zugspitze Fünfter insgesamt auf der 60-km-Strecke geworden. Meine Saison ist ein bisschen eine Übergangssaison, weil ich probieren möchte, ab dem nächsten Jahr auf den Ultra-Distanzen in der erweiterten Weltspitze mitzumischen. Das sind alle Strecken, die länger als die Marathondistanz (42,195 km) sind. Ich sehe ganz klar auf den langen Distanzen meine Stärken. Denn es kommt auf den Kopf und die Beine an, und es kann einfach alles passieren. Das reizt mich.

Gibt es noch etwas, was du unseren Lesern mit auf den Weg geben möchtest?

Ja, ich habe vor zwei Jahren ein Vorbild und einen Freund zugleich an den Krebs verloren. Und er hat etwas Wundervolles gesagt: „Don't be too hard on yourself, be nice to one another, and enjoy every moment of life“ – Andre Paskowski.

So lebe ich. Ich lebe meine Träume und ich achte nicht darauf, ob mir andere sagen, dass ich das nicht schaffen kann. Denn wenn man es nicht versucht, hat man schon verloren.

Tom Schlegel und Michael Stohldreyer



Beim StrongmanRun in Holland hatten gut 35.000 Zuschauer ordentlich was zu sehen bei den Schlammhindernissen (Foto: Sportograf)

CREATED BY US. MADE BY MILES.



new balance®



LAUF LADEN
BONN

Lauffaden Bonn | Kölnstr. 25 | 53111 Bonn | 0228/53449779
www.lauffaden-bonn.de

**ALWAYS
IN BETA**

newbalance.de

Leichtathletik-Kreismeisterschaften U12 in Meckenheim

Am 21.06.2015 fanden in Meckenheim die Leichtathletik-Kreismeisterschaften in den Einzeldisziplinen der Kinder in der Altersklasse U12 bei guten äußeren Bedingungen statt.

Sechs Titel bei Mädchen der W10 und W11

Bei den jüngsten Starterinnen (W10) war Maja Weber mit vier Einzeltiteln und einem Staffeltitel unsere erfolgreichste Teilnehmerin. Im Hochsprung zeigte sie mit 1,30 m eine ganz besonders gute Leistung. Den Titel im Weitsprung (4,19 m) errang sie überlegen ebenso wie beim 80-g-Ball-Wurf (28 m) und dem Sprint über 50 m (7,77 sek). Gemeinsam mit ihren Trainingskameradinnen Julika Schmitt, Viktoria Heynen und Leonie Manly (alle W11) gewann Maja dann noch den Titel über in der 4-x-50-m-Staffel (30,67 sek). Bei den Mädchen W11 konnte sich Leonie

Manly über 50 m in 7,92 sek mit nur einer Hundertstel Vorsprung ganz knapp den Kreismeistertitel erkämpfen. Im Hochsprung erreichte Viktoria Heynen einen zweiten Platz und Leonie Manly wurde Dritte, beide mit persönlicher Bestleistung von 1,18 m. Viktoria belegte einen weiteren zweiten Platz im Weitsprung mit 3,76 m.

Jungen der M11 auf dem Podium

Im Weitsprung der Jungen M11 wurde Michel Weustenfeld mit guten 3,95 m Kreismeister. Zwei dritte Plätze konnte Michel über 50 m Sprint (7,94 sek) und beim Ballwurf (80 g) mit einer Leistung von 37 m erringen. Die 4-x-50-m-Staffel der Jungen M11 mit Lukas Gottwald, Jan Lieder, Finn Heiderich und Michel Weustenfeld belegte mit 31,70 sek ebenfalls Rang drei.

Einen schönen zweiten Platz erlief sich Finn Heide-

rich über die Mittelstrecke 800 m mit einer guten Zeit von 02:53,83 min.

Weitere Ergebnisse

W10

- 50 m: 4. Paulina Dederichs, 8,51 sek; 6. Leilah Hartmann, 8,59 sek
- Weitsprung: 7. Paulina Dederichs, 3,22 m

W11

- 50 m: 4. Viktoria Heynen, 8,12 sek; 7. Julika Schmitt, 8,23 sek
- 800 m: 4. Julika Schmitt, 03:15,68 min
- Hochsprung: 5. Julika Schmitt, 1,10 m
- Weitsprung: 5. Leonie Manly, 3,66 m; 8. Julika Schmitt, 3,48 m
- Ballwurf: 10. Leonie Manly, 20,50 m; 13. Viktoria Heynen, 18 m

M11

- 50 m: 9. Jan Lieder, 8,43 sek; 10. Lukas Gott-



Michel Weustenfeld
(Foto: Dominik Wöhleke)

wald, 8,46 sek; 12. Finn Heiderich, 8,84 sek

- 800 m: 4. Jan Lieder, 03:02,74 min; 7. Lukas Gottwald, 03:15,75 min
- Hochsprung: 5. Finn Heiderich, 1,10 m; 6. Lukas Gottwald, 1,05 m; 7. Jan Lieder, 1 m
- Ballwurf: 8. Finn Heiderich, 29,50 m; 14. Lukas Gottwald, 22 m

Hildegard Wöhleke

Moderner Fünfkampf

Dritte Ulysse Trophy 2015: offener Mittelmeer-Cup der Jugend

Eingeladen vom italienischen Verband für Modernen Fünfkampf reiste eine SSF-Delegation nach Mentana nahe Rom. Den guten Kontakten der Familie Petruschinski war die Teilnahme an der dritten Ulysse Trophy zu verdanken.

Jana Pazic erzielte als jüngste Sportlerin der Delegation (9) mit 01:29,80 min eine persönliche Bestzeit über 100 m Freistil und überzeugte mit einer starken Laufleistung. Am Schießstand fehlte ihr noch die nötige Routine, sodass sie 14. wurde. In der D-Jugend erreichten Marlene Böhm und Alexandra Sudermann die Plätze fünf und sieben.

Für die Jungen der gleichen Altersklasse starteten Tom Clemens (2004), der sich in der ersten Hälfte des Feldes platzierte, und Timon

Levai (2003), der auf Platz zwei liegend durch das erste Schießen auf Platz acht zurückfiel. Dank beeindruckender Aufholjagd und nur eines Fehlschusses im zweiten Schießen kämpfte er sich auf Platz fünf vor, den er verteidigen konnte.

In der Altersklasse der bis 14-Jährigen konnten die deutschen Mädchen nur im Schwimmen mithalten und persönlichen Bestzeiten verbessern. Besonders Katharina Molkow überzeugte mit 01:05,88 min auf 100 m Freistil. Im Combined klaffte zu den Besten eine Lücke von deutlich über einer Minute.

In der weiblichen B-Jugend bis 16 Jahre wurde Sandrine Petruschinski Sechste trotz ansprechender Laufleistung.

Nach langer Wettkampfpause absolvierte Julie Petruschinski wieder einen Vier-



Die SSF-Delegation (Foto: Britta Zühlke)

kampf, doch fehlte ihr vor allem im Fechten die notwendige Wettkampfpraxis.

Am darauffolgenden Tag fand der Staffeltwettkampf statt und die jeweiligen Partner wurden gelost. Dabei wurden die Nationen komplett durchmischte, was zu amüsanten Situationen

führte. Trotz des harten Wettkampfs tags zuvor gaben die Kinder noch einmal alles und erzielten beachtliche Ergebnisse.

Insgesamt war es eine lehrreiche Wettkampffahrt, die für alle neue Erfahrungen brachte.

Attila Levai

Bonner Damen sind deutsche Vizehochschulmeisterinnen

Vom 03.-05. Juli fanden in Schweinfurt die allgemeinen Deutschen Hochschulsportmeisterschaften statt. Gemeinsam mit Kölner Lacrosserinnen stellten die Bonner Damen eine Spielgemeinschaft. Erfolgreich erkämpften sie den zweiten von insgesamt 23 Plätzen. Startberechtigt sind bei diesem Turnier nur Studierende deutscher Universitäten. Mit über 600 aktiven Teilnehmern dieses Jahr sind die adh-Open das größte Lacrosse Turnier Europas.

Einzug ins Halbfinale dank sehr guter Vorrunde

Am 04. Juli fand das erste Vorrundenspiel gegen die Spielgemeinschaft Siegen/Kaiserslautern statt. Gespielt wurde auf einem Kleinfeld mit je acht Spielerinnen, inklusive Torwartin. Zunächst mussten sich die Bonner und Kölner Spielerinnen im Spiel aneinander gewöhnen, was ihnen mit einem Spielergebnis von 12:1 deutlich gelang.

Motiviert ging es weiter zum Spiel gegen Passau, das sie wieder mit 8:1 für sich entscheiden konnten. Nach diesen beiden Siegen folgte als Gruppenerster in der Zwischenrunde das Match gegen Stuttgart. Dieses nun schon dritte Spiel am selben Tag forderte den Damen Einiges ab. Dennoch gewannen sie 5:2 und kamen verdient ins Viertelfinale. Das letzte der vier Spiele am Samstag wurde gegen München ausgetragen. Mit einem Spielstand von 8:2 konnten die Bonnerinnen ihren Siegeszug fortsetzen und sich ins Halbfinale spielen.

Spielgemeinschaft kommt souverän ins Finale

Bei gefühlten 40 °C ging es dann am 05. Juli ins Halbfinale gegen Karlsruhe. Das Finale war zum Greifen nah und so wurden noch einmal alle Kräfte mobilisiert. Mit zwei Toren Vorsprung gewann Bonn und konnte ein Endergebnis von 7:5 vorweisen.

Im Finale trafen die Bonner Damen schließlich auf Münster. Bei diesem Spiel wurde sich nichts geschenkt und um jeden „Ground Ball“ gekämpft. Anfangs führten die Bonnerinnen mit 2:1. Dies änderte sich jedoch bald in einen Gleichstand von 2:2. Gegen Ende der ersten Halbzeit stand es dann schon 2:3. In der zweiten, spannenden Halbzeit konnte auf 4:4 ausgeglichen werden. Doch mit einem knappen Tor Vor-

sprung gewannen die Münsteranerinnen schließlich 5:4.

Neue Saison

Nachdem sich die Turniersaison dem Ende zuneigt, laufen derzeit wieder die Vorbereitungen für den Ligaauftritt Mitte September. Das erste Spiel wird am 13.09. gegen die Spielgemeinschaft Marburg/Göttingen stattfinden.

Katja Caspers



Getarnt als Bonner Kölnige erkämpften sich die Damen den zweiten Platz (Foto: Katja Caspers)

Volleyball

Neue Trainingszeiten für die Volleyball-Jugend

Weibliche Jugend:

donnerstags ab 18.00 Uhr:

- in der Sporthalle des Schulzentrums Tannenbusch, Hirschberger Straße, Bonn-Tannenbusch, Trainer: Nicola Bjelic

Männliche Jugend:

montags ab 17.00 Uhr:

- in Halle 2, Weiterbildungskolleg Abendschule (vormals Elly-Heuss-Knapp-Gymnasium), Karl-Barth-Stra-

ße, Bonn-Dottendorf, Trainer: Nicola Bjelic

freitags ab 18.30 Uhr:

- in der Sporthalle Wasserland, Karl-Barth-Straße/Im Wasserland, Bonn-

Dottendorf, Trainer: Nicola Bjelic

Auskünfte erhalten Sie unter der Telefonnummer 0172 - 875 98 41.

Birgitta Schaaf

Tischtennis

Kreismeisterschaften, Vereinsmeisterschaften und Senioren-Hobbygruppe

Kreismeisterschaften 2015: Titel für Christoph Konitz und Jan Gilge

Bei den Kreismeisterschaften der Herren-D-Klasse in Bad Honnef wurde erst in Dreier- bzw. Vierergruppen gespielt.

Nach einer Woche ohne Training gewann Christoph Konitz in der Gruppenphase nach anfänglichen Schwie-

rigkeiten sein erstes Spiel mit 3:1 gegen Stephan Dick. Holperig ging es weiter: 3:2 im nächsten Spiel gegen Uwe Kleina.

Es folgten die K.-O.-Runden. Nachdem Christoph das erste Spiel souverän für sich entschied, konnte er sich nur knapp mit einem spannenden 3:2 gegen Björn Apfel (TuRa Oberdrees) durchset-

zen. Im Viertelfinale musste er gegen seinen Vereinskameraden Joachim Busch antreten, der souverän gegen Jörg-Dietrich Wenger, Helmut Frohn und Stephan Lehrmann (beide FC Lessenich) gesiegt hatte – ein harter Gegner. Es wurde eng. Nur mit Mühe erreichte Christoph die nächste Runde mit 3:2. Dagegen war das

Halbfinale vergleichsweise leicht. Mit einem klaren 3:0 schlug er seinen Gegner Philip Klöckner (SSV Bornheim). Es war jetzt schon 17:00 Uhr. Nach einer kurzen Verschnaufpause wurde es im Finale gegen Sascha John (SV Oedekoven) noch mal spannend. Nachdem Christoph den ersten Satz knapp mit 9:11 abgeben

musste, nahm er den folgenden ebenso knapp mit 15:13 an sich. Im dritten Satz konnte er nach einem 3:8-Rückstand noch 14:12 gewinnen. Der 4. Satz war schon so gut wie verloren, aber Christoph errang nach einem 4:10-Rückstand noch den 12:10-Sieg und wurde so nach einem spannenden und nervenaufreibenden Finale Kreismeister in der Herren D-Klasse.

Im Doppel schieden sein Partner Daniel Kostjunin und Christoph Konitz bereits in der zweiten Runde aus. Daniel hatte seine Vorrunde zwar souverän mit zwei Siegen gewonnen, musste sich dann aber überraschend mit 1:3 gegen Jörg-Dietrich Wenger verabschieden.

Christoph Konitz

In der Altersklasse Ü50 gewann Ralf Dick seine drei Gruppenspiele jeweils 3:0. Selbst gegen Heinrich Schöneiseffen (DJK Friesdorf), gegen den er bis dahin meistens den Kürzeren gezogen hatte, blieb er beim 3:0 ohne Satzverlust. Im Halbfinale gegen Burkhard Meyer (Fortuna Bonn) sah Ralf eigentlich schon wie der sichere Sieger aus und führte mit 2:0 Sätzen. Doch auf einmal riss bei ihm der Faden. Mit 11:6 und 11:5 glich sein Gegner zum 2:2 aus und führte im fünften Satz schon 5:2. Doch nach einer Auszeit fasste sich Ralf noch einmal und gewann am Ende noch 11:7. Im Endspiel musste er sich dann Stefan Maiworm (TuRa Oberdrees, NRW-Liga) mit 0:3 geschlagen geben.

In der Altersklasse Ü60 hatte Jan Gilge keine Konkurrenz. Nachdem er Udo Linke und Gerhard Kramarz jeweils 3:0 dominierte, ließ er im Halbfinale auch Udo Heistermann (Bonner SC) mit 3:0 keine Chance. Selbst im Endspiel gegen Roland Schall (DJK Friesdorf) gab er keinen Satz ab und wurde souverän Kreismeister.

Ralf Dick

In der Herren-C-Klasse ver-

traten Benjamin Fürstenberg und Robin Schwind die SSF Bonn. Benny unterlag im ersten Spiel überraschend 2:3 gegen Uwe Kleina. Durch ein deutliches 3:0 gegen Jakob Reinke erreichte er dennoch die K.-O.-Runde. Dort siegte er 3:1 gegen Markus Meier. In der nächsten Runde hatte er es mit dem unangenehmen Udo Heistermann (Bonner SC) zu tun, den er knapp mit 3:2 niederringen konnte. Im Viertelfinale war allerdings gegen den späteren Kreismeister Benedikt Model (TuRa Oberdrees) mit 2:3 Endstation.

Robin Schwindt musste nach einem 3:0-Auftakt gegen Stavros Demitopoulos eine Niederlage gegen Marco Adolf (ESV BR Bonn, 2:3) hinnehmen. Die knappe Niederlage gegen Enrico Klein (TV Geislar, 2:3) bedeutete dann bereits in der ersten Hauptrunde das Aus.

Jörg Brinkmann

Vereinsmeisterschaften Jungen

Am 14. Juni um 11.00 Uhr traten der Favorit Michael Himel, Johannes Knopp, Christoph Konitz und Daniel Kostjunin als Anwärter auf die vorderen Plätze sowie Lennart Burgunder und Adrian Fritsche als Außenseiter zur Konkurrenz an.

Die erste Runde bot keine Überraschungen, war aber dennoch stark umkämpft, da sowohl Johannes gegen Christoph als auch Daniel gegen Lennart erst im fünften Satz siegten. In der zweiten Runde schlugen Daniel und Michael Adrian und Christoph klar. Doch Lennart konnte Johannes durch eine gute Mischung von starken Blocks und klaren Eröffnungsangriffen sowie einer guten Variationsvielfalt von Aufschlägen im fünften Satz schlagen. In Runde drei gingen die Siege deutlich 3:0 an Michael gegen Lennart sowie Christoph gegen Adrian. Johannes spielte erneut ein Fünfsatzspiel – doch dies-

mal mit dem besseren Ende für sich über Daniel. Die vierte Runde bot zwei spannende Spiele: Michael hatte beim 3:1 gegen Daniel Mühe und Not, seiner Favoritenrolle gerecht zu werden, da Daniel befreit aufspielte. Christoph lag gegen Lennart bereits 0:2 zurück, besann sich dann aber seiner vielseitigen Topspinttechnik, um schließlich in dem engsten Match des Tages 11:9 im fünften Satz zu gewinnen. Schließlich gab es in der finalen fünften Runde Siege von Lennart über Adrian und von Christoph über Daniel. Vor dem Spiel der beiden TTR-Besten war Michael bereits Vereinsmeister, da er auch bei einer Niederlage gegen Johannes durch die bis dahin gespielte Satzbilanz uneinholbar für ihn war. In einem guten Spiel verdiente Johannes sich dann den 3:1-Sieg durch eine Leistungssteigerung von Spielrunde zu Spielrunde. Lennart Burgunder kürte somit, wenn man so will, den Jugendvereinsmeister Michael Himel durch einen Überraschungssieg gegen Johannes Knopp, der somit Zweiter wurde. Denkbar knapp wurde auch der dritte Platz für Christoph Konitz entschieden, der sich mit nur einem Satz Vorsprung gegenüber Lennart und Daniel bei Satzverhältnissen von 11:11, 10:11 und 10:11 durchsetzte.

Simon Tewes

Vereinsmeisterschaften Schüler

An den diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Schüler nahmen leider nur fünf Kinder teil. Luis Strehl, Lennart Burgunder, Thilo Fritzsche, Fynn Stichling und Neuling Julius Jacobi kämpften um den Titel. Julius konnte leider bei seiner ersten Teilnahme keinen Sieg erringen, aber das Potential war deutlich erkennbar. Die anderen vier kämpften hart um die Plätze. Für Lennart, der von

einer Magen-Darm-Grippe geschwächt war, reichte es mit einer ausgeglichenen Bilanz nur für Platz vier. Fynn zeigte eine gute Leistung, indem er Lennart 3:1 schlug und gegen Thilo nur knapp in fünf Sätzen unterlag. Aufgrund eines zusätzlich gewonnenen Satzes reichte es für den dritten Platz. Zwischen Luis und Thilo gab es dann ein Kopf-an-Kopf-Rennen um den Titel. Im direkten Vergleich konnte Thilo in einem sehenswerten Spiel überraschend mit 3:1 die Oberhand behalten. Allerdings hatte Thilo schon unglücklich in der ersten Runde 2:3 gegen Lennart verloren. Deshalb ging es in der letzten Runde im Fernduell um das Satzverhältnis. Beide konnten zwar ihre Spiele gewinnen, doch Thilo brauchte gegen Fynn fünf Sätze, weshalb Luis am Ende durch einen zusätzlich gewonnenen Satz Vereinsmeister 2015 wurde.

Im Doppel siegten erwartungsgemäß Luis/Lennart mit 3:1 gegen Thilo/Fynn. Herzlichen Glückwunsch!

Benjamin Wasiljew

Mach mit – halt dich fit: Tischtennis-Senioren-gruppe

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags von 15.00-17.00 Uhr und donnerstags von 14.45-16.45 Uhr im Heinrich-Herz-Europakolleg, Herseler Str. 5, 53117 Bonn statt. Unser Trainer Wolfgang Hinze betreut die Spieler bei der Einteilung der Einzelspiele und beim Doppel. Die Seniorengruppe freut sich über neue Mitglieder, die sich und die Tischtennisbälle immer in Bewegung halten. Kursgebühr für fünf Trainingseinheiten 30 Euro für Nichtmitglieder, kostenfrei für Mitglieder. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 - 6388234.

Schwimmer starten mit neuem Trainerteam in die Saison 2015/16

Henrik Würdemann sucht neue Herausforderung in Oldenburg

Henrik Würdemann, ein SSF-Urgestein, hat Bonn in Richtung Oldenburg verlassen. Die Aktiven, Eltern, natürlich die Abteilungsleitung, aber auch ehemalige Schwimmer und Weggefährten schauen mit einem weinenden und einem lachenden Auge auf den Weggang von Henrik. Für viele derzeit in unserer Abteilung aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer ist es einerseits gar nicht vorstellbar, dass Henrik nicht mehr täglich am Beckenrand steht. Andererseits freuen sich alle über seinen nächsten Karrieresprung als Trainer bei der SG Oldenburg.

Hier noch einmal ein kleiner Rückblick über seine Stationen in Bonn: Henrik (Jahr-

gang 1987) war lange Zeit für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn sowohl sportlich als auch beruflich aktiv und über viele Jahre eine tragende Säule in unserem Abteilungsleben.

Begonnen hat alles mit seiner Schwimmkarriere. Als Jugendlicher ist er für die SSF Sieglar geschwommen und hat unter anderem erfolgreich an diversen Deutschen Jahrgangsmesterschaften teilgenommen. Später ist er zu den SSF Bonn gewechselt und hat hier vor allem die DMS-Mannschaft in der 1. Bundesliga verstärkt.

Aber nicht nur das Schwimmen ist Henriks Leidenschaft: Jahrelang war er aktiver Floorballer. Für die Floorballabteilung war er lange als Kassenwart und Betreuer engagiert tätig. Auch die Floorballabteilung wird Henrik sicherlich vermissen.

Beruflich hat Henrik seine ersten Schritte nach dem Abitur bei den SSF gemacht. Dem freiwilligen sozialen Jahr folgte eine dreijährige Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann, die er erfolgreich abschloss. All dies reichte ihm aber noch nicht. Schnell stand fest, dass es ihn in den Trainerbereich zieht. Neben seiner Ausbildung hat er Seepferdchen- und Froschkurse betreut. Zügig wurde der Übungsleiter-C-Schein gemacht. Bereits 2011 war er im Besitz der B-Lizenz. 2014 wurde er nach bestandener Prüfung Inhaber der A-Lizenz im Schwimmen. Unter Uwe Werkhausen, Stefan Koch, Peter Fischer und zuletzt Thorsten Polensky trainierte er erfolgreich die Nachwuchsmannschaften der SSF Bonn und konnte vielfältige Erfahrungen sammeln, die ihm sicher auch in Oldenburg zugute kommen werden.

Bereits im Juni zum Ende der Saison 2014/2015 wurde Henrik in einer sehr schönen und emotionalen Feier von der gesamten



Henrik Würdemann beim Jugendmeeting 2014 über 400 m Schmetterling: Wettschulden müssen eingelöst werden (Foto: Michael Wiedemann)

Schwimmabteilung in Richtung Oldenburg verabschiedet.

Wir wünschen Henrik eine schöne Zeit in Oldenburg, und besonders seine ehemaligen Aktiven würden sich sicher über ein baldiges Wiedersehen – vielleicht auf einem Wettkampf – freuen.

„Unsere Neuen“

Ab August verstärken Alexandra Barwick und Joseph Kleindl das Trainerteam um Cheftrainer Thorsten Polensky und Stefan Koch. Abteilungsleiter Michael Wiedemann und sein Stellvertreter Jürgen Schnürle haben mit viel Engagement, großem zeitlichen Einsatz und vielen Gesprächen Joseph und Alexandra vom Konzept der Schwimmabteilung überzeugen und für eine Mitarbeit im Trainerteam Bonn



Thorsten Polensky, Alexandra Barwick, Joseph Kleindl (Foto: Jürgen Schnürle)

gewinnen können. Für die Schwimmabteilung bedeutet dies, dass die kontinuierliche Aufbauarbeit der letzten Jahre, auch nach Henriks Weggang, gesichert ist. Beide werden im Nachwuchsbereich unserer Schwimmabteilung eingesetzt.

Alexandra Barwick, Jahrgang 1992, ist aktive Schwimmerin beim SC Hardtberg. Hier arbeitet sie auch weiterhin als Trainerin bei den ganz jungen Aktiven. Alexandra hat die Trainer-B-Lizenz und wird ihre bisherigen Erfahrungen im Nachwuchsbereich versiert in unserer Schwimmgugend umsetzen können. Alexandra studiert zurzeit an der Sporthochschule Köln Sport und Gesundheit und wird demnächst ihren Bachelorabschluss machen.

Joseph Kleindl, Jahrgang

1989, ist natürlich für die SSF Bonn ein alter Bekannter. Jahrelang ist der gebürtige Berliner für die Bonner äußerst erfolgreich ins Becken gesprungen. Ab 2008 hat er

dann seine Bandbreite noch um das Freiwasserschwimmen erweitert. Hier war einer seiner größten Erfolge sicherlich der dritte Platz bei den internationalen Deutschen

Meisterschaften in Rostock über 10 km im Jahr 2011. Aktuell schwimmt Joseph für die SSG Saar Max Ritter.

Wir freuen uns über unseren Zuwachs, wünschen den

beiden einen guten Start mit dem neuen Team und hoffen, dass auch unsere jungen Aktiven von der neuen Konstellation profitieren.

Josephin Schlaefke

51. Sundschwimmen: Gold und zweimal Bronze für die SSF-Athleten

Seit 2004 nimmt eine Delegation der SSF Bonn am traditionsreichen Sundschwimmen teil, bei dem 2.315 m von Altfähr auf Rügen bis nach Stralsund ohne Neoprenanzug zu bewältigen sind. Im vorigen Jahr schaffte Tanja Lenz mit Bronze die erste Medaille überhaupt für das Bonner Team. In diesem Jahr gelang Ines Marlow ein noch größerer Erfolg: Sie siegte gleich bei ihrer ersten Teilnahme in 32:57 min – und das mit 54 Sekunden Vorsprung. Eine so starke Leistung hatte wohl keiner ihrer Mannschaftskameraden von ihr erwartet, zumal sie bisher auf Wettkämpfen fast



Teilnehmer beim 51. Sundschwimmen (Foto: privat)



Glückliche Sieger (Foto: privat)

ausnahmslos über Strecken bis 100 m antrat. Über den DSV (Deutscher Schwimm-Verband) erfährt man lediglich von 800 m Freistil im Jahre 2004, 200 m Freistil im Jahre 2007 sowie erneut 800 m Freistil 2014 (Ingelheim). Einen Freiwasserwettbewerb hatte sie noch gar nicht bestritten.

Bei der Siegerehrung wurden neben Ines, der zusätzlich zur Goldmedaille ein kleiner Pokal überreicht

wurde, zwei weitere SSF-Athleten gefeiert. Tom Schürmann steigerte sich im Vergleich zum Vorjahr um eine halbe Minute auf 28:03 min, während aufgrund der Windverhältnisse die große Mehrheit der Aktiven im Vorjahr deutlich besser war. Damit hatte er die begehrte Bronzemedaille gewonnen. Als noch größerer Erfolg kann aber seine Gesamtplatzierung eingestuft werden. Von

den 1.007 Schwimmbegeisterten, die das Ziel erreichen

konnten, war er der siebte. Er hätte sogar in den beiden jüngeren Altersklassen Silber gewonnen. Mit der Vorjahresgesamtssiegerin Jenny Wachsmuth (Dritte) und Tina Kehlit (Vierte) waren auch zwei Frauen schneller als er.

Bernt Dittrich erreichte bei seinen 17 Sundschwimmteilmachungen seit 1993 stets sehr gute Resultate in der Altersklasse (AK). Im Jahre 2011 war er in die AK 5 aufgestiegen und hatte die berechnete Hoffnung, den Traum des ersten Sund-Medaillengewinns bei dieser Gelegenheit zu realisieren. Aber er hatte ganz großes

Pech: 2011 war das einzige Jahr in der Geschichte der Veranstaltung, in dem das Sundschwimmen abgesagt wurde. Der Wind wurde damals als zu stark eingestuft. Natürlich versuchte er es in den Folgejahren erneut. So erreichte er zweimal den undankbaren vierten Platz (2012, 2013) und einmal Rang 5 (2014). Und nun, fast etwas unerwartet, holte er in 37:28 min die ersehnte Bronzemedaille, wobei der Viertplatzierte nur zwei Sekunden langsamer war.

Claus Lewandowski



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

10%

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

Herren steigen in 1. Bundesliga auf, Damen bleiben erstklassig

Die 1. Herrenmannschaft der Triathlonabteilung der SSF Bonn hat überraschend den großen Sprung in die 1. Triathlon Bundesliga geschafft. Beim Muldenthal-Triathlon in Grimma belegte sie Platz fünf von 18 Teams und löste so ihr Ticket für den Aufstieg. Denn dank hervorragender Leistungen rangierte das Team am Saisonende auf Platz zwei. Damit stiegen sie als einzige Mannschaft aus der 2. Triathlon Bundesliga in die 1. Liga auf. Denn Zweitliga-Meister Egot Team Buschhütten II konnte nicht aufsteigen, da sich in der ersten Liga schon die erste Mannschaft aus Buschhütten tummelt.

Auch SSF-Trainer Christoph Großkopf war vom Aufstieg überrascht, aber sichtlich stolz auf die Leistung seines Teams: „Wir haben eine großartige Saisonleistung abgeliefert, auch wenn es

am Ende richtig eng wurde.“

Stefan Rausch unterstreicht bei dieser Leistung besonders die Jugendarbeit im Verein und die Unterstützung der Sponsoren: „Das verdanken wir den jungen Sportlern, die fast alle aus unserer eigenen Jugend stammen. Das verdanken wir aber auch Ihnen als Sponsoren persönlich und Ihren Unternehmen! Die jahrelange Arbeit und Ihre zum Teil jahrelange Unterstützung haben dies erst möglich gemacht. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich. Dies ist auch Ihr Erfolg!“

Natürlich steigen mit dem Aufstieg in die 1. Triathlon Bundesliga nicht nur die Leistungsansprüche und Anstrengungen, sondern auch die finanziellen Herausforderungen. „Wir hoffen auch weiterhin auf die tatkräftige Unterstützung unserer Sponsoren“, so Stefan Rausch.

Die Damen des SSF Bonn



Beste Bonnerin beim Citytriathlon in Tübingen: Lea Wevelsiep (rechts) kämpfte sich auf Platz 30 vor (Foto: Triathlonabteilung)

Team artegic kämpften hart für den Klassenerhalt in der 1. Triathlon Bundesliga. Im letzten Saisonrennen in Tübingen konnten sie sich im 14er-Teilnehmerfeld auf Rang 10 platzieren. „Wir sind super stolz. Die Mannschaft hat sich in Tübingen richtig ins Zeug gelegt. Mit etwas

weniger Verletzungspech wäre in dieser Saison sicherlich auch ein einstelliger Tabellenplatz möglich gewesen. Wir haben insgesamt eine tolle Saisonleistung gezeigt“, resümiert Trainer Christoph Großkopf.

Michael Stohldreyer

Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.



TESTEN SIE UNSER GROSSES ANGEBOT:

Schnupper-Abos - Kabarett - Oper - Tanz - Komödie - Konzerte - Seminare - Mal-Workshop - Museumsführungen - Theater für Kinder ab 3 Jahren - Jugendabos u.v.m.

Gerne senden wir Ihnen unseren 116-seitigen Spielzeitführer kostenlos und unverbindlich zu. Anruf genügt: 0228 91 50 30.



www.theatergemeinde-bonn.de

Fotos: v.l. ALONZO KING LINES BALLETT (San Francisco) // © Quinn B. Wharton // PINK PUNK PANTHEON // RUSALKA (Oper Bonn) // © Thilo Beu

Hollandfahrt 2015

Sonne, Strand, Meer, Hummer (natürlich nur zum Gucken) – Holland zeigte sich von seiner schönsten Seite.

Die jährliche „kleine Vereinsfahrt“ nach Holland ist mittlerweile Tradition und das nicht ohne Grund. Vom 03.-07. Juni 2015 machten sich 21 Mitglieder der Tauchabteilung auf den Weg nach Holland, um dort das Grevelinger Meer unsicher zu machen.

Auch in diesem Jahr reisten die meisten Teilnehmer der Vereinsfahrt am Mittwoch im Landal Park an. Manche nutzten die Zeit, bis die Mitbewohner eintrafen, auch schon für einen ersten Tauchgang am nahegelegenen Tauchplatz. Nach dem Brötchenkaufen im parkeigenen Supermarkt und dem anschließenden Frühstück ging es am nächsten Morgen erholt und gestärkt zum allseits beliebten Tauchplatz „Kerkweg“. Obwohl die Sicht in diesem Jahr ein wenig zu wünschen übrig ließ, war dies ein guter und unkomplizierter Einstieg in das Tauchvergnügen. Nach einem weiteren Tauchgang am Mittag wurde abends lecker in den fünf Häusern gespeist. Wer wollte, traf sich danach noch auf ein Bierchen, um über das Erlebte zu plaudern.

In den kommenden drei Tagen wurden altbewähr-

te Tauchplätze wie Den Osse Haven und Dreischor betaucht und neue Tauchreviere erobert, die in den nächsten Jahren sicherlich das etablierte Tauchplatzrepertoire bereichern werden. Von Gespensterkrabben über farbenprächtige Nacktschnecken bis hin zu vielen verschiedenen Fischen gab es Einiges zu sehen. Selbstverständlich durften die in jedem Loch sitzenden Hummer nicht fehlen. Ein besonderes Highlight von zwei Tauchern war die Begegnung mit einer Kegelrobbe, die interessiert Kontakt aufnahm und um sie herum kreiste. So war immer viel zu sehen. Am Freitagnachmittag machte ein Gewitter den Tauchern einen Strich durch die Rechnung, sodass der für die meisten Taucher neue Tauchplatz Bommenede Oost nicht betaucht werden konnte und der zweite Tauchgang an diesem Tag ausfiel. Dies wurde am Samstag nachgeholt. Ansonsten zeigte sich das holländische Wetter von seiner Schokoladenseite. Neben den vielen Tauchaktivitäten war das gemeinsame Abendessen aller fünf Häuser in einem fußläufig erreichbaren Restaurant ein weiterer Höhepunkt und ein krönender Abschluss der diesjährigen Vereinsfahrt nach Holland.



Sonne, Strand und Meer in den Niederlanden (Foto: Christian Hensmann)



Gruppenbild der Holland-Reiselustigen (Foto: Christian Hensmann)

Es ist immer wieder ein schönes Erlebnis. Wir freuen uns schon jetzt auf unsere „kleine Vereinsfahrt“ im nächsten Jahr nach Holland

mit seinen Flaschenfüllautomaten zur Selbstbedienung, oft flachen Tauchplätzen und natürlich Fritten Spezial.

Jennifer Walgenbach

Judo

Erfolge und Nachwuchs der Judoabteilung

Drei Judoka im Finale des internationalen Turniers in Venray

Mit über 1.400 Teilnehmern ist das internationale Turnier im niederländischen Venray eines der größten. Nationen aus den Beneluxländern, England, Schottland, Litauen, der Schweiz, Tschechien, Schweden, Russland, Ukraine, Slowenien und Polen starteten an zwei Tagen in allen Altersklassen.

Tom Hartmann (+50 kg) von den SSF Bonn kam eine Woche nach seiner Goldmedaille beim Kaizen Tournament wieder ins Finale. Nachdem er eine Yuko-Wertung abgegeben hatte, kämpfte er beherzt und konnte seinen Gegner werfen. Jedoch bekam er vom niederländischen Unparteiischen leider keine Wertung und gewann so Silber in der Altersklasse U12.

Vereinskamerad Navid Jahanghiri (-46 kg) unterlag in der Altersklasse U18 ebenfalls im Finale.

Mohamed Kochih (-73 kg) gewann in der U21 als Einziger alle Vorkämpfe mit Ippon und kam somit souverän ins Finale. Eine inkonsequente Attacke seinerseits wurde von seinem schwedischen Gegner gekontert und verwies ihn auf Platz zwei.

In der gleichen Altersklasse

kam Daniel Wegner (-90 kg) auf Platz drei.

Ein bis dato noch nie dagewesenes Ereignis erreichte Francesca Wolf (-52 kg) in der Altersklasse U15. Vor Ablauf der Kampfzeit ihrer vierten Begegnung wurde diese unterbrochen und annulliert, da ein englischer Coach sich über die Listenführung beklagte, die seiner Athletin einen zweiten Kampf gegen dieselbe Gegnerin be-

... Fortsetzung

scherte. Daraufhin bekam Francesca diese zugeteilt und verlor leider gegen sie. Letztlich kam sie auf Rang sieben.

Alissa Jagenlauf (-57 kg/ U18) erreichte Rang neun. Fremdstarterin Maureen Petersilka (-57 kg) vom 1. GJC gewann in der U15.

Insgesamt handelt es sich somit um ein sehr gutes Ergebnis auf internationaler Ebene für die Judoabteilung der SSF Bonn.

Ergebnisse

<http://www.judovenray.nl/de/international-judo-turnier/turnier/ergebnisse/>

Elf von 20 Judoka kämpften im Finale

Bei den kreisoffenen Rhein-Sieg-Meisterschaften in Bornheim, mit eingeladenen Vereinen aus Köln und Koblenz, erkämpften sich die Nachwuchsjudoka zahlreiche Medaillen. Die kleine Delegation der SSF-Judoka war so jung, dass bis auf eine Ausnahme alle im nächsten Jahr noch in den gleichen Altersklassen starten dürfen. Herausragend war die Leistung von Jan Kumuini (U12, -43 kg), der bis auf das Finale alle Kämpfe in weniger als zehn Sekunden gewann. Das Finale dauerte 40 Sekunden. Dafür bekam er bei der Siegerehrung neben der Goldmedaille auch einen Technikerpokal.

U9:

- 1. Mirja Fennekohl, -34 kg
- 2. Can Gündör, -33 kg

U12:

- 1. Jan Kumuini, -43 kg
- 2. Marc Ivchenkov, -31 kg
- 2. Felix Mitschein, -34 kg
- 2. Jothin Bröhl, -46 kg
- 2. Yannick Sommerhäuser, -50 kg
- 3. Noah Krahen, -26 kg
- 3. Soufian Abounnajah, -31 kg
- 3. Nouri Günther, -40 kg

U15:

- 2. Jan Wallhäußer, -40 kg
- 2. Tobias Mitschein, -43 kg
- 2. Salem Ouertani, -66 kg

U18:

- 1. Lisa Wallhäußer, -52 kg

Ergebnisse

<http://www.nwvjv.de/aktuelle-meldungen/article/ket-rhein-sieg-in-bornheim/>

Judoabteilung bekommt „Nachwuchs“

Gleich drei wettkampforientierte Judoka aus Bonner Vereinen wechselten nach den Sommerferien zu den SSF Bonn.

Nele Gäng

Die 13-jährige Nele Gäng, die vor drei Jahren beim JC Swisttal angefangen hatte, konnte dieses Jahr auf den Westdeutschen Einzelmeisterschaften in der U15 den fünften Rang erkämpfen. Seitdem will sie mehr. Sie wurde für die Kreisauswahl und auch für die Bezirksauswahl in diesem Jahr nominiert. Da ihr im Heimatverein aber die entsprechenden Trainingspartnerinnen fehlten, entschied sie sich zu wechseln.

Auf der Suche nach dem geeigneten Verein nahm sie auch an einem Probetraining bei den SSF Bonn teil und nimmt seitdem den weiten Weg in Kauf. „Ich freue mich, dass ich so herzlich aufgenommen wurde und das Training mit den Leuten macht mir richtig Spaß“, so die sympathische U15-Kämpferin. „Sie ist ein ungeschliffener Rohdiamant“, bemerken die Trainer. „Nele saugt alles auf wie ein

Schwamm und besitzt die Fähigkeit, das Erlernete sofort umzusetzen. Sie ist super fleißig und ergänzt unser Team. Wir freuen uns, dass sie sich für die SSF entschieden hat.“

Lucca und Lino Dello Russo

Mit den beiden Brüdern Lucca und Lino Dello Russo bekommt die Judoabteilung gleich zwei der Besten ihrer Alters- und Gewichtsklasse.

Lucca hat schon im zarten Alter von drei Jahren mit „Ringern und Raufen“ begonnen und macht seit

ches Training, viel Spaß und hoffentlich auch weiterhin Erfolg“, so der 13-jährige Lucca. „Abwechslung und Spaß können wir garantieren, Erfolg leider nicht. Aber wenn jemand mit Luccas Voraussetzungen, Fleiß und Willen ausgestattet ist, dann wird der Erfolg nicht ausbleiben“, sagen die Trainer.

Sein 10-jähriger Bruder Lino startete ebenfalls mit nur drei Jahren mit „Ringern und Raufen“. Es folgten fünf Jahre Judo. In seiner Altersklasse U12 und seiner Gewichtsklasse ist Lino bei den



Der Nachwuchs in der Judoabteilung der SSF Bonn: Lino Dello Russo, Nele Gäng, Luca Dello Russo (v. l. n. r., Foto: Yamina Bouchibane)

acht Jahren Judo im Beuler JC. Dieses Jahr wurde er Bezirksmeister und kam auf der Westdeutschen Meisterschaft in der U15 ins Finale. Auch er kämpfte in der Kreisauswahl- und auch in der Bezirksauswahlmannschaft. Trotz der guten Ausbildung war Lucca aus verschiedenen Gründen nicht mehr so richtig zufrieden in seinem Heimatverein, aber hauptsächlich fehlten auch ihm entsprechende Trainingspartner.

Nach einem SSF-Probetraining stand auch bei Familie Dello Russo der Entschluss fest zu wechseln. „Ich wünsche mir abwechslungsrei-

Einzelkämpfen ungeschlagen. Sein größter Wunsch an die SSF-Judoabteilung „viele gute Trainingspartner“ stellt alle vor eine große Herausforderung. „Lino bringt nur 31 Kilo auf die Waage, soviel wie die meisten U9-Kämpfer, die wir haben. Technisch ist er aber so weit wie ein U15-Kämpfer und beweglich wie ein Artist aus dem Chinesischen Staatszirkus.“

Wir heißen alle drei Judoka mit ihren Familien bei den SSF Bonn herzlich willkommen und freuen uns riesig, dass sie bei uns sind. Mögen sie bei uns das finden, was sie brauchen.

Yamina Bouchibane



(Stand: 12.08.2015)

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.

Eine Kursstunde findet bei Anwesenheit von drei und mehr Teilnehmern statt. Bitte haben Sie Verständnis für den Kursstundenausfall 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 die Jahres- und Multi-Jahreskarten 2015 nur bis zum 30. September 2015. Für die Monate Oktober, November und Dezember 2015 müssen die Jahres- und Multi-Jahreskarten neu beantragt werden. Die anteiligen Preise können Sie weiter unten lesen. Für 2016 müssen die Jahres- und Multi-Jahreskarten ab Dezember 2015 neu beantragt werden. Diese gelten dann bis 31. Dezember 2016.

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

Neue Preise ab 01. Oktober 2015

Zehnerkarte

- 30 € für Mitglieder, 70 € für Nichtmitglieder

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

Anteilig für Oktober, November, Dezember 2015

1 Jahreskarte für 1 Angebot (nur Mitglieder)

- 12,50 € bis 59 Jahre, 10 € ab 60 Jahre

2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur Mitglieder)

- 18,75 € bis 59 Jahre, 16,25 € ab 60 Jahre

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur Mitglieder)

- 22,50 € bis 59 Jahre, 20 € ab 60 Jahre

Infos zu den Zehnerkarten

Zehnerkarten, die noch vor dem 30. September 2015 erworben wurden, können nur bis zum 31. Dezember 2015 benutzt werden. Ab Januar 2016 können nicht vollständig entwertete Zehnerkarten auf neue Karten angerechnet oder Restbeträge ausbezahlt werden.

Angebot (gültig 12.08-30.09.2015)

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	Boothaus Beuel
• Do	09.15 - 10.30 Uhr	Sportpark Nord

Stretching

• Do	10.45 - 12.00 Uhr	Sportpark Nord
------	-------------------	----------------

Yoga

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

Sanftes YogaPilates

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

Pilates

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

Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

• Di	10.00 - 11.00 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
------	-------------------	-------------------------

Seniorengymnastik

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

Easy Aerobic

• Fr	18.00 - 19.15 Uhr	Sportpark Nord
------	-------------------	----------------

Fatburner Aerobic

• Mo	18.15 - 19.30 Uhr	Sportpark Nord
------	-------------------	----------------

Body Styling

• Mo	19.45 - 21.15 Uhr	Sportpark Nord
------	-------------------	----------------

deepWork® (Kraft und Dynamik)

• Mi	19.00 - 20.15 Uhr	Sportpark Nord
------	-------------------	----------------

Bauch-Beine-Po

• Mi	09.30 - 10.45 Uhr	Boothaus Beuel
------	-------------------	----------------

Aquajogging

• Di	11.00 - 12.00 Uhr (mit 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 (mit Musik)	Sportpark Nord
• Fr	11.00 - 11.45 Uhr (mit 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
- stehief Di 20.15 - 21.00 Uhr

Ballsport für Frauen

Tannenbusch-Gymnasium, 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

- Do 09.30 - 11.00 Uhr

Capoeira

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

- Ki. v. 5-7 J. Di 16.30 - 17.30 Uhr
- Anf. (Erw.) Di 17.30 - 18.30 Uhr
- Fortgeschr. (Erw.) Di 18.30 - 20.00 Uhr
- Ki. v. 8-12 J. Do 17.00 - 18.00 Uhr
- alle Erw. Mi 19.00 - 21.00 Uhr Sportpark Nord

Faszientraining

Uni Sporthalle, 9 E, 40 € f. Mitgl., 80 € f. Nichtmitgl. Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, 0228 - 676868, info@ssfbonn.de, Starttermin ab Oktober 2015

- Di 10.30 - 11.30 Uhr

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

- Fr 18.30 - 19.30 Uhr

IDOGO Training

Uni Sporthalle, 9 E, 40 € f. Mitgl., 80 € f. Nichtmitgl. Infos u. Anmeldungen an der Infotheke im Sportpark Nord, 0228 - 676868, info@ssfbonn.de, Starttermin ab Oktober 2015

- Di 09.00 - 10.00 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.

Trainingsstätten: Sportpark Nord, 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

Trainingsstätte: Sportpark Nord

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, abttr@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): 0151 - 59483232, 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: Sportpark Nord u. a.

Auskünfte: schwimmen@ssfbonn.de

Masterssport: Margret Hanke: 0228 - 622899

Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle: 0228 - 676868

Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Skilaut aktiv, Skiwandern, Skiferien f. jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen

Trainingsstätten: Heinrich-Hertz-Berufskolleg, Sportpark Nord

Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block: ludwig.block@web.de
Peter Bruderreck: 0228 - 3361730, skipeeter@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: Wettkampfmansschaften f. Ki. u. Erw., Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse f. Anf.

Trainingsstätten: Beethoven-Gymnasium, KGS Donatusschule, Hardtberghalle, 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, andrepraetorius@ssfbonn.de
unter 18 Jahre: Fabian Werkhausen, 0151 - 46315603, fabi.philip@googlemail.com



Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene 138 €, Kinder 111 €

ab 2016: Erwachsene 165 €, Kinder 132 €

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
- Maike Schramm**
Stellv. Vorsitzende
- Harald Göbel**
Finanzreferent
- Thomas Schaaf**
Vereinsverwaltung, Rechts- und Sozialangelegenheiten
- Ute Pilger**
Öffentlichkeitsarbeit
- Frank Herboth**
Breitensport, Koordination der Fachabteilungen
- Dr. Ferdinand Krause**
Spitzen- und Leistungssport
- Sascha Pierry**
Abteilungsübergreifende Projekte
- Christoph Mertens**
Koordination Vereinsorgane, Sponsoring

Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführung: Anne-Marie Nierkamp, Mario Knöppel
Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn
Telefon: 0228 - 5594112
Fax: 0228 - 5594129
E-Mail: info@sport-service-bonn.de

Praxismgemeinschaft 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 in Vereinsregie:
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
- Collegium Josephinum Bonn:** Kölnstr. 413, 53117 Bonn
- KGS Donatusschule:** Donatusstr. 12, 53175 Bonn
- Fechinternat:** 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 (Aula):** August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
- Hardtberghalle:** Gaußstr. 1, 53125 Bonn
- Heinrich-Hertz-Berufskolleg:** Herseler Str. 1, 53117 Bonn
- Jahnschule:** Herseler Str. 3, 53117 Bonn
- GGG Karlschule Bonn:** Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn
- Ludwig-Erhard-Kolleg:** Kölnstr. 235, 53117 Bonn
- Robert-Wetzlar-Berufskolleg:** Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
- Schulzentrum Tannenbusch:** Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn
- Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefium 1, 53117 Bonn
- Sportpark Nord:** Kölnstr. 250, 53117 Bonn
- SSF-Bootshaus:** Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
- Tannenbusch-Gymnasium:** Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn
- Till-Eulenspiegel-Schule:** Renoisstr. 1 a, 53129 Bonn
- Uni Sporthalle:** Römerstr. 164, 53117 Bonn

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Telefon: 0228 - 6193755
Auskünfte: Beate Gottschalk, Anke Bauz
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.

Mittwoch, 16.09.2015, 15.00-19.00 Uhr **Mittwoch, 18.11.2015, 15.00-19.00 Uhr**
Mittwoch, 21.10.2015, 15.00-19.00 Uhr

Dort können Sie sich dann in Ruhe die neue Vereinskleidung ansehen und noch viele nützliche Dinge für Ihren Sport entdecken.

Auch im neugestalteten Online-Shop der Firma Sport Vossen können Sie in Ruhe stöbern und bestellen.

Sport Vossen Mommensenstr. 72 50935 Köln . fon.0170 3042000
www.sport-vossen.de shop@sport-vossen.de

Wir haben alles für Profi- und Hobbyschwimmer und vieles mehr...



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
Rochusstr. 230, 53123 Bonn
Kaiserstr. 96, 53721 Siegburg
- **Deutsche Vermögensberatung Peter Gammersbach**, Kölner Str. 234, 51149 Köln
- **eyespeed | sportoptik online**, Bornplatz 9, 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr. 45, 53111 Bonn
- **Klassenzimmer – Kochschule und Restaurant**, Paul-Kemp-Straße 9, 53173 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**, Obernierstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmid-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**, Mommensenstr. 72, 50935 Köln
- **Stil & Image**, Emilie-Heyermann-Weg 9, 53121 Bonn
- **UNIVERS & Knipper-Kimmel Reisen GmbH**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **Yves Rocher**, Jutta Härnig, Sternstr. 10, 53111 Bonn

Weitere Infos finden Sie auch unter ssfbonn.de/sportpartner.html

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



Volltreffer für Sportvereine. Jetzt online Trikots sichern!

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

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

stadtwerke-bonn.de