



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

440 – Winter 2015



Unterwasserarchäologie



Sleeping Art
SCHLAFKONZEPTE

Tiefster Schlaf -
höchster Komfort

**15% Rabatt
für
SSF Mitglieder***

**Computergesteuerte Körpervermessung
und Liegediagnose.**

*gilt nicht für bereits reduzierte oder Aktionsware!



Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Lacrosse	11
Schwimmen	12
Tauchen	14
Kanu	16
Moderner Fünfkampf	18
Volleyball	19
Tischtennis	20
Tanzen	22
Judo	24
Wasserball	26
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: Dr. Georg Osterfeld

Kleine Titelfotos (v. l.): Yamina Bouchibane, Jugendzentrum „Uns Huus“, Roland Irlenbusch

Fotos im Inhaltsverzeichnis: (l., v. o. n. u.): Alexander Glass, Alexander Polischuk, Michael Stohldreyer;

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



Bettsysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspringbetten Schranksysteme

NEU direkt am Verteilerkreis Potsdamer Platz 2 53119 Bonn (am Verteilerkreis hinter **ARAL**)
Tel.: (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

Termine

Mi, 16.12.	Tischtennis: Weihnachtsturnier Hobby + Senioren, 18:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Fr, 18.12.	Tischtennis: Weihnachtsturnier Damen + Herren, 18:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 19.12.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – BSV Ostbevern, 16:00 Uhr, Hardtberghalle
Di, 22.12.	Tischtennis: Weihnachtsturnier Jugend, 17:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 09.01.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – TV Hörde, 19:00 Uhr, Sportpark Nord
Mi, 13.01.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – SC Union Lüdinghausen, 17:30 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 16.01.	Floorball: 1. Herrenmannschaft – TV Eiche Horn Bremen, 19:00 Uhr, Sportpark Nord
Mi, 20.01.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Sa, 23.01.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – VfL Lintorf, 20:00 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 13.02.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – Post Telekom SV Saachen, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Mi, 17.02.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00-19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Sa, 20.02.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – SG FdG Herne, 16:00 Uhr, Hardtberghalle Bonn Floorball: 1. Herrenmannschaft – Dümpfener Fuchse, 19:00 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 27.02.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – GfL Hannover, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
So, 28.02.	Sport-Palette: Redaktionsschluss Frühling
So, 06.03.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – SV BW Aasee, 16:00 Uhr, Hardtberghalle
Mi, 16.03.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord

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

Lena Schöneborn ist GA-Sportlerin des Jahres 2015

Die Wahl zum Sportler des Jahres des Bonner General-Anzeigers endete mit einer fairen Entscheidung und einer Überraschung. Die Ergebnisse der Jury-Wahl und des Leser-Votums waren überst knapp und hoben sich gegeneinander auf. So entschied die Jury, dass es 2015

mit dem Kanufahrer Max Rendschmidt und der Modernen Fünfkämpferin Lena Schöneborn zwei Sieger gibt. Beide sind in ihren Sportarten amtierende Weltmeister und Medaillengewinner bei den Europameisterschaften – die Auszeichnung haben sie damit mehr als verdient.



Die Sportler des Jahres 2015 der Wahl des Bonner General-Anzeigers: Lena Schöneborn und Max Rendschmidt (Foto: Maïke Schramm)

Mit langanhaltendem Jubel signalisierten die Zuschauer der Spotlerehrung ihre Zustimmung für diese Jury-Entscheidung. Nachdem sie aus den Händen von Bettina Neusser und Ulrike erhalten hatten, bedankten sich beide und feierten danach gemeinsam mit ihren Familien und Mannschaftskameraden.

In den vergangenen zwölf Monaten wurden im Einzugsgebiet des General-Anzeigers wieder die Sportler des Monats gesucht. Insgesamt wurden 48 Sportler aus 26 Sportarten nominiert. Die Kandidaten für die Jahreswahl sind die jeweiligen Monatssieger. Auch sieben SSF-Sportler wurden in den vergangenen zwölf Monaten nominiert. Daniel Mannweiler (Oktober 2014), Janos Bröker (Dezember 2014), Gerhard Hole (Januar 2015) und Lena Schöneborn (August 2015) konnten sich über Siege in der Monatswahl freuen und gehörten zum Kandidatenkreis der Jahreswahl.

Die Sportlerwahl hat in ihrem zweiten Jahr deutlich an Bedeutung zugenommen und leistet einen großen Beitrag beim Zusammenwachsen der Sportler aus der Region. Die 130 Gäste feierten und fachsimpelten bis in den späten Abend bei bester Stimmung auch 2015 wieder in der alten Rotation des General-Anzeigers.

Am gut besetzten SSF-Tisch freuten sich alle, dass der Verein mit vier Monatssiegern und der Sportlerin des Jahres einmal mehr seine Vielfältigkeit unter Beweis stellen konnte und auch die Leistungssportförderung in den SSF-Abteilungen erfolgreich ist.

Zum Abschluss der Veranstaltung äußerte der Leiter der GA-Sportredaktion noch den Wunsch, dass die Wahl auch in der laufenden Saison weiterhin von den Lesern unterstützt wird. Diese Bitte leite ich an alle SSF-Mitglieder weiter.

Ute Pilger

„An jeder Eck ne andere Jeck“



Das ist das Motto der Bonner Karnevalssession 2016. Die SSF Bonn werden in diesem Jahr wieder im Rosenmontagszug vertreten sein und suchen Jecken, die Lust

haben, die Fußgruppe der SSF zu verstärken. Alle sind herzlich eingeladen: einzelne Karnevalisten, komplette Abteilungen, Jugendgruppen und/oder Mannschaften.

Wenn ihr Interesse habt, meldet euch bitte bei Anne-Marie Nierkamp unter a.nierkamp@ssfbonn.de.

Anne-Marie Nierkamp

Die Norm im Sport

Wenn Sportler heute an internationalen Meisterschaften teilnehmen wollen, müssen sie in ihrer Sportart individuelle Qualifikationsnormen erreichen und dafür Höchstleistungen erbringen. Die Norm ist allgegenwärtig in einem Sportlerleben, ganz besonders aber in einer olympischen Saison. Alles wird auf diese Norm ausgerichtet und überträgt alles andere. Neben Belastungen aus Schule, Studium oder Berufsleben wird jede freie Minute zum Training oder zur mentalen Vorbereitung genutzt – ein Leben, das auf dem Sport fokussiert ist und kaum Raum für andere Dinge lässt. Da kann es leicht passieren, dass junge, unerfahrene Sportler die Wahnsignale ihrer Körper überhören oder der Erwartungsdruck zu groß wird und es statt der erhofften Olympiateilnahme zu schmerzlichen Niederlagen kommt.

Auch die Sportler aus dem Team Rio 2016 der SSF Bonn stellen sich dieser Herausforderung. Lena Schöneborn hat durch den Sieg bei der WM die Qualifikation für Rio bereits im Sommer geschafft. Aber nach dem Olympiasieg 2008 in Peking und den für sie enttäuschenden Spielen 2012 in London gibt es für die erfolgreichste deutsche Moderne Fünfkämpferin in Rio nur ein Ziel: die zweite Goldmedaille. Mit ihrer Erfahrung und 28 internationalen Medaillengewinnen im Hinterkopf sind solche hohen Ziele Lenas tägliche Motivation. So schafft sie es im Training, immer wieder an ihre Grenzen zu gehen. In ihrer langen Sportkarriere hat sie aber auch gelernt, gelassener mit dem Druck umzugehen und die vielen tollen Momente, die sie durch und mit ihrem Sport erleben darf, viel

bewusster wahrzunehmen.

Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé hat auch schon 2008 in Peking an den Paralympischen Spielen teilgenommen. Vier Jahre später scheiterte er dann ganz knapp an der Norm für die Spiele in London. Nach einer solchen Enttäuschung kann man liegen bleiben oder einmal mehr aufstehen. „Er fängt da an wo andere aufhören“, sagt sein Trainer Alois Gmeiner. Von Geburt an querschnittsgelähmt und auf den Rollstuhl angewiesen meistert er sein Leben mit viel Willenskraft und Optimismus. Auch Alhassane kann auf viele EM- und WM-Erfolge zurückblicken. Vor wenigen Wochen schaffte er bei der WM über die 800 m und 1500 m Rennrollstuhlfahren den Anschluss an die Weltspitze. Damit stehen seine Chancen für Rio nicht schlecht, wäre da nicht die Norm. Auch er wird in den nächsten Monaten alles daran setzen, die Eröffnungsfeier der Paralympischen Spiele als Teilnehmer live im Stadion zu erleben.

Auch die beiden Youngster, Moderner Fünfkämpfer Matthias Sandten und Schwimmer Max Pilger, träumen ihren olympischen Traum weiter. Im Februar überraschte Matthias bei seinem ersten Weltcup-Einsatz mit einem zehnten Platz. Beim Titelgewinn von Lena Schöneborn bei der Heim-WM in Berlin musste Matthias dann erleben, wie dicht Freude und Leid im Sport zusammenliegen. Aufgrund eines technischen Problems am Schießstand verpasste er das Finale. Damit war die vorzeitige und direkte Olympiaqualifikation vergeben. Aber mit Unterstützung seines Trainers Kersten Palmer stand



Ute Pilger
Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit
(Foto: Max Junghänel)

auch er wieder auf und erreichte zwei Monate später das Finale bei der EM. Matthias und Kersten haben die Trainingsplanung jetzt auf die EM 2016 ausgerichtet – eine weitere Chance, die Norm zu schaffen.

Dass Sport „Leben im Zeitraffer ist“, musste Max Pilger erleben. Nach großen Erfolgen im Juniorenbereich war die Olympiaqualifikation auf einmal ein erreichbares Ziel. Mit dem Willen, alles für die Erreichung dieses Ziels zu tun und die Norm zu schaffen, überhörte Max erste Warnsignale seines Körpers mit der Konsequenz, im Sommer sowohl physisch als auch psychisch erschöpft zu sein. Es folgte eine lange Regenerationsphase ohne Training, dafür aber mit viel Zeit zum Nachdenken. Am Bundesleistungszentrum Essen, geschützt von einer intakten Trainingsgruppe, arbeitet Max gemeinsam mit seiner Trainerin Nicole Endruschat am Anschluss an alte Stärken. Für die nächsten Monate ist dies Max' persönliche Norm, denn die Olympianorm ist zunächst in weite Ferne gerückt. Gerade in diesen schwierigen Wochen hat Max die Unterstützung des Vereins gutgefun und ihm gezeigt, wie hoch die Wertschätzung im Verein für Aktive und Trainer ist.

Die alte Weisheit „Dabei sein ist alles“ ist in einer Gesellschaft, die den Zweiten schon als ersten Verlierer darstellt leider nicht mehr viel wert. Sport kann aber nur funktionieren, wenn er nicht nur aus Siegern besteht. Ohne die vermeintlich zweiten Sieger gäbe es keine spannenden Sporterlebnisse. Auch diese Sportler tun alles dafür, einmal eine Norm zu schaffen oder ganz oben auf dem Siegerpodest zu stehen. Wir sollten daher niemals abwertend über „Verlierer“ urteilen, sondern ihre Leistung immer anerkennen.

Sport erfüllt in unserer Gesellschaft eine große Vorbildfunktion. Dieser Verantwortung sind sich die Sportler des Team Rio 2016 bewusst und erfüllen diese Aufgabe ganz besonders gerne innerhalb unseres Vereinslebens.

Auch der Vereinsvorstand hat eine große Verantwortung seinen Sportlern gegenüber, den Leistungssportlern des Team Rio 2016 oder des Perspektivteams, zahlreichen Nachwuchssportlern, Sportlern in Trainingsgruppen, Masters-Sportlern und sportlich aktiven Mitgliedern außerhalb des organisierten Trainingsbetriebs. Auch hier hat jeder seine ganz persönliche Norm im Kopf. Wenn wir als Vorstand etwas dazu beitragen können, dass diese persönlichen, individuellen Ziele erreicht werden können, haben auch wir unsere Norm erreicht. Die Wertschätzung des Vorstands gilt insbesondere der Arbeit von Trainern, Übungsleitern und ehrenamtlichen Helfern.

Ute Pilger

40. SSF Festival – ein erfolgreiches Jubiläum

Auch 2015 zogen die SSF Bonn wieder mit Sack und Pack auf den Münsterplatz. Zu den Füßen von Bonns bekanntestem Bürger Ludwig van Beethoven präsentierte der Verein seine Vielfältigkeit und lockte die Bonner mit vielen Mitmachaktionen.

Auch Petrus hatte ein Einsehen, schließlich wurde das 40-jährige Jubiläum gefeiert – dies ist in unserer schnelllebigen Zeit keine Selbstverständlichkeit mehr. Schon immer ist es ein besonderes Anliegen des Vereins gewesen, gemeinsam mit den Bonnern zu feiern und sie für sportliche Betätigungen zu gewinnen. Auch wenn bei der Jubiläumsveranstaltung am Grundkonzept nichts geändert wurde, konnten sich alle Besucher auf einige Neuheiten und ein tolles Rahmenprogramm freuen.

Erstmals gab es neben der großen Bühne auch einen Mediatruck: Hier hatten alle Abteilungen die Chance, sich mit Fotos oder Videoclips vorzustellen. Sehr schade war allerdings, dass nur sehr wenige Abteilungen



Das SSF Festival aus der Vogelperspektive (Foto: Michael Stohldreyer)



Die SSF Bonn erhalten einen Scheck über 24.400 Euro von der Stiftung Sport der Sparkasse KölnBonn für die Nachwuchsförderung (Foto: Michael Stohldreyer)

von diesem Angebot Gebrauch gemacht haben.

Nachdem das Festival vom Vereinsvorsitzenden Prof. Dr. Lutz Thieme und Moderator Arne Pöppel eröffnet wurde, sorgte die Band „SoulCake“ für richtig gute Stimmung auf dem Münsterplatz. Bis zum Abend konnten die Bonner ein durch die einzelnen SSF-Abteilungen und dem Hochschulsport gestaltetes Bühnenprogramm verfolgen. Zum Abschluss des Festivals trat der Jazz-Chor der Universität Bonn auf.

Nach der Mittagspause standen aber zunächst die sportlichen Erfolge der SSF im Mittelpunkt. So durfte Lutz Thieme aus den Händen von Martin König, Mitglied Kuratorium Stiftung Sport für erfolgreiche Jugendarbeit einen Scheck in Höhe von 24.400 Euro entgegennehmen.

Auf zahlreiche Erfolge blicken die Leistungssportler in der Saison 2014/2015 zurück. In diesem Jahr konnten die SSF-Mitglieder erstmals ihre persönlichen Sportler und Sportlerinnen des Jahres wählen. In drei Kategorien wurde der SSF Award 2015 vergeben. Sportler und Sieger wurden auf der großen Bühne vorgestellt und geehrt. Mehr zum SSF Award können Sie auf Seite 7 in dieser Sport-Palette lesen.

Die größte Attraktion war einmal mehr das Wasserbecken der Kanuten. Aber auch das Kinder-Memory und die Gesundheitsstraße waren sehr beliebt.

Die Informationsstände der Abteilungen waren wieder einmal sehr gut besucht. Dort erhielt jeder Informationen aus erster Hand. Viele

Abteilungen hatten auch kleine Mitmachaktionen aufgebaut. So konnte vom Hochsprung der Leichtathleten, dem Armbrustschießen der Modernen Fünfkämpfer bis zum Floorball ganz viel ausprobiert werden.

Erstmals wurde die seit zwei Jahren bestehende Kooperation mit der Universität Bonn auch auf der Bühne sichtbar. So stellte der Hochschulsport Teile seines vielfältigen Angebots vor. Einige Angebote werden in Kooperation mit den SSF Bonn durchgeführt und können so auch von den SSF-Mitgliedern genutzt werden. An einem Stand der „Aktion Healthy Campus“ der Universität konnten die Festivalbesucher ihre Fitness testen lassen.

Erstmals fand auch eine Podiumsdiskussion statt zum Thema „Leistungssport und Studium – wie kann es gehen?“. Hier diskutieren



Die Vorführung der Capoeiraabteilung (Foto: Michael Stohldreyer)

Sportler mit der Studienberaterin der Universität Bonn und dem Leiter des Olympiastützpunkts Rheinland, welche Möglichkeiten es in Bonn gibt.

Seit 40 Jahren kommt das Festival nur durch die unermüdliche Mithilfe zahlreicher ehrenamtlicher Helfer zustande. Meist sind es die gleichen Vereinsmitglieder, die auch im Jahresverlauf durch

ihre Unterstützung in den Abteilungen ein Vereinsleben bei den SSF Bonn überhaupt erst ermöglichen und dann auch auf dem Münsterplatz unermüdlich im Einsatz sind. Ohne diese Hilfe könnte das Festival nicht organisiert werden. Dafür und für ihre Arbeit in den Abteilungen gebührt ihnen unser herzlicher Dank.

Auch in diesem Jahr haben sich viele Bonner und Bon-



Trotz Regenschauern machten viele Besucher beim SSF-Memory mit (Foto: Michael Stohldreyer)

nerinnen vom umfangreichen Angebot der SSF Bonn überzeugen lassen, und so meldete die Geschäftsstelle 405 Neumitglieder.

SSF Festival – seit vierzig Jahren ein Fest von Sportlern für die Stadt.

Ute Pilger

Die Wahl der SSF Awards 2015 ist entschieden

358 Mitglieder haben mit ihrer Stimmabgabe zum Erfolg der ersten Wahl beigetragen. Dass bei einer Publikumswahl nicht unbedingt der/die Sportler/in mit dem größten internationalen Erfolg gewinnt, haben auch die SSF Awards gezeigt.

In der Kategorie „Beste Sportlerin/Beste Sportler“ hat nicht Weltmeisterin Lena Schöneborn gewonnen, sondern die beiden Nachwuchssportler Janos Bröker und Max Pilger haben den Sieg unter sich ausgemacht. Am Ende hatte Max Pilger (Jahrgang 1996) mit zehn Stimmen vor Janos Bröker (Jahrgang 1994) die Nase vorn. Max belegte bei den Deutschen Meisterschaften der Schwimmer über 200 m Brust den dritten Platz, unterbot dabei die WM-Norm und qualifizierte sich für die Universiade. Janos Bröker spielte mit der deutschen Floorball-Nationalmannschaft der Herren bei der WM. Den dritten Platz

belegte Lena Schöneborn, amtierende Weltmeisterin im Modernen Fünfkampf.

In der Kategorie „Beste Jugendsportlerin/Beste Jugendsportler“ gab es eine eindeutige Wahl. Mit 128 Stimmen siegte Floorballer Florian Weißkirchen vor dem Judoka Navid Jahangiri. Florian spielte mit dem deutschen Team bei der U19-WM und wurde mit dem SSF-U17-Team Deutscher Meister auf dem Groß- sowie Kleinfeld. Navid ist der amtierende NRW-U18-Meister im Judo. Eine weitere U18-NRW-Meisterin belegte den dritten Platz: die 16-jährige Triathletin Jara Brandenburg.

In der Kategorie „Beste Mannschaft“ setzten sich die jungen Wilden der Floorballabteilung knapp vor den etwas älteren Herren der Triathleten

durch. Der U17-Mannschaft der Floorballer gelang etwas bisher Einmaliges, denn sie wurde sowohl Deutscher Meister auf dem Kleinfeld wie auch auf dem Großfeld. Da konnten die Herren der Triathleten natürlich nicht nachstehen und überraschten mit dem Aufstieg in die erste Bundesliga. Das Spiel

mit dem schnellen Tischtennisball beherrscht die erste Jungenmannschaft schon sehr gut und so kam sie in der höchsten Spielklasse auf Platz drei.

Die Sieger erhielten einen Pokal sowie eine Erlebnisgeschenkbbox von der Eventagentur Jochen Schweizer.

Ute Pilger



Die Ehrung der besten Mannschaft bei den SSF Awards durch den SSF-Vorsitzenden Lutz Thieme (Foto: Michael Stohldreyer)



www.sparkasse-koelnbonn.de/fc

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

Sparkasse KölnBonn

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

Kia-Kurse und -Gruppen

Kia



Kia-Kurse starten im Februar 2016

Die Kia-Kurse starten alle in der Woche ab dem 15.02.2016. Die Kursgebühr für Mitglieder beträgt 30 Euro. Für die Kurse ab Frechdachsen ist eine Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. An den Kia-Mini-Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Diese zahlen 70 Euro pro Kurs. Die Anmeldung für die Kurse ist ab jetzt möglich.

Wie anmelden?

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

Herbstcamp 2015

In der zweiten Ferienwoche der Herbstferien fand das Herbstcamp 2015, unsere Sportfreizeit im Sportpark Nord, statt. Täglich von 08:00 bis 17:00 Uhr gab es ein sportliches Programm für die insgesamt 40 Teilnehmer im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Die Kinder konnten verschiedene Sportarten ausprobieren, z. B. Klettern, Lacrosse und Tischtennis. Schwimmen stand natürlich auch auf dem Programm und nachmittags gab es wechselnde Teamspiele.

Dieses Jahr hatten wir zum ersten Mal Besuch von der

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, 17:15 – 18:15 Uhr, Sportpark Nord
- Fr, 15:00 – 16:00 Uhr, Karlschule

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
- 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

Kia Tiger (9-10 Jahre)

- Di, 16:00 – 17:00 Uhr, Schwimmbad Sportpark Nord (nur für Kinder, die mindestens das Bronze-Abzeichen besitzen)
- Di, 17:00 – 18:00 Uhr, Sportpark Nord

Kia Giraffen (11-12 Jahre)

- Do, 18:00 – 19:00 Uhr, Karlschule

Anne-Marie Nierkamp



Besuch von der freiwilligen Feuerwehr beim Herbstcamp und viele staunende Teilnehmer (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

ihren toll vorbereiten Besuch bei uns im Sportpark.

Anne-Marie Nierkamp



Campen bei widrigem Wetter (Foto: Jugendzentrum „Uns Huus“)

Mountainbike-Tour 2015

Für die neue Jugendfreizeit waren vier Tage Mountainbiken in der Eifel geplant mit Übernachtung auf einem Campingplatz in Monschau. Von dort aus wollten wir jeden Tag zu Routen mit steilen Anstiegen und wilden Abfahrten rund um den Eifelsteig aufbrechen. In der zweiten Herbstferienwoche machten sich zwölf Teilnehmer und vier Betreuer auf den Weg.

Doch leider kam alles anders als geplant. Wir hatten natürlich mit Herbstwetter gerechnet, aber Minusgrade, Eisregen und Schnee ließen die erste gemeinsame Freizeit des Jugendzentrums „Uns Huus“ und den SSF Bonn sprichwörtlich ins Wasser fallen. Selbst die alteingesessenen Eifler staunten über den Wetterumschwung.

Die ersten zwei Tage aber trotzten wir dem Wetter,



Teilnehmer der Mountainbike Tour 2015 (Foto: Jugendzentrum „Uns Huus“)

wärmten uns mit heißem Kakao sowie Tee und nutzten jeglichen trockenen Mo-

ment, um auf die Räder zu steigen. Die vorab getesteten und festgelegten Routen

Freiwilliges Jahr (FSJ) im Sport

Seit dem 1. September absolvieren drei junge Menschen ihr FSJ im Sport bei den SSF Bonn. Alle drei haben im Sommer Abitur gemacht, nutzen das FSJ als Orientierungsjahr und sammeln erste berufliche Erfahrungen. Alle sind auch aktive Sportler und/oder arbeiten ehrenamtlich in Sportvereinen.

Im Rahmen ihres FSJ sind sie größtenteils in der OGS Karlschule eingesetzt und helfen dort bei der täglichen Betreuung der Kinder mit. Aber sie leiten auch alle eigenverantwortlich AGs an

unseren Kooperationsschulen wie auch -kindergärten und helfen bei den Kia-Kursen mit. Ich bedanke mich bereits jetzt bei Hannes, Lea und Michelle für ihre Mühe wie auch ihren Einsatz und wünsche Ihnen ein schönes und erfahrungsreiches Jahr.

Träger des FSJ ist die Sportjugend NRW. Alle FSJler müssen Bildungstage absolvieren und verschiedene Seminare besuchen. Außerdem müssen sie ein Projekt zur Kinder- und Jugendarbeit im Verein entwickeln.

Bei Interesse oder Fragen

Zwei Wochen IPC-WM in Doha

Zehn Tage kämpften in Doha/Katar die weltbesten paralympischen Leichtathleten um Medaillen und gute Leistungen.

SSF-Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé hatte seine persönliche Erfolgslatte hoch angelegt: die Finalläufe erreichen über 800 m, 1500 m sowie 5000 m.

Aber mit der Verwicklung in einen Massensturz im 1500-Meter-Halbfinale verlief der WM-Start denkbar schlecht. Dennoch schaffte er es ins Finale und fuhr dort auf Platz acht. Über 5000 m folgte Platz neun. Den Vor-

dann leider nicht für die Finalteilnahme.

Das persönliche Fazit von Alhassane fällt verhalten positiv aus: „Ich habe zu den besten der Welt aufgeschlossen und zwei Finalteilnahmen sowie ein Halbfinale beim ersten WM-Start sind ein gutes Ergebnis. Grundsätzlich habe ich den Abstand zur Weltspitze weiter verkleinert und es hat mich nicht viel von einem Podiumsplatz getrennt“.

Die WM war für Alhassane und Trainer Alois Gmeiner geprägt von spannenden Rennen, vielen Emotionen



Alhassane Baldé (Foto: Joseph Kleindl)

konnten wir aus Sicherheitsgründen leider nur noch teilweise fahren, da die Rutsch- und Sturzgefahr einfach zu groß war. Jedoch konnten wir auf dem Campingplatz verschiedene Kooperationsspiele auf dem Rad durchführen, die der kleinen Teilnehmergruppe ebenfalls viel Spaß bereiteten.

Nichtsdestoweniger entschieden wir uns schweren Herzens dafür, die Freizeit abzuberechnen. Denn das Gesundheitsrisiko durch die Minusgrade in der Nacht war einfach zu groß.

Mein Lob gilt besonders allen jugendlichen Teilnehmern, die trotz der furchtba-

ren Kälte wunderbar durchhielten und tapfer, selbst bei Regen, am Lagerfeuer saßen, Stockbrot gebacken haben und die Freizeit nicht früher abbrechen wollten.

Großer Dank gilt dem Jugendzentrum „Uns Huus“, ohne das die Freizeit so nicht hätte stattfinden können. Denn trotz des schlechten Wetters war es eine tolle Zeit, die wir miteinander verbringen konnten.

Und das Beste: Wir werden wieder fahren. Im Frühjahr 2016 starten wir einen neuen Versuch. Dann allerdings, für den Notfall, auch mit fester Unterkunft.

Anne-Marie Nierkamp



Die FSJler (Foto: Hava Sen)

rund um ein FSJ oder den BFD (Bundesfreiwilligendienst) könnt ihr euch gerne an die

Geschäftsstelle, Anne-Marie Nierkamp, wenden.

Anne-Marie Nierkamp

und der Gewissheit, auf dem richtigen Weg nach Rio zu sein. Nach dem missglückten WM-Start betreute Alois Gmeiner Alhassane vor Ort und baute ihn mit viel Verständnis für die weiteren Starts wieder auf. Seit drei Jahren sind die beiden ein Trainingsgespann und haben unzählige Stunden auf dem Asphalt, der Bahn und im Kraffraum verbracht.

Für das Jahr 2016 haben beide ein großes gemeinsames Ziel: die Qualifikation für die Paralympischen Spiele in Rio.

Die WM war für Alhassane und Trainer Alois Gmeiner geprägt von spannenden Rennen, vielen Emotionen

Ute Pilger

Ute Pilger

Zwei neue Gesichter im SSF-Perspektivteam: Judo ist ihre Leidenschaft

In der Judoabteilung sind ihre Gesichter schon lange bekannt: Der 19-jährige Daniel Wegner und sein vier Jahre jüngerer Mannschaftskamerad Navid Jahangiri wurden im Sommer in das Perspektivteam des SSF Bonn berufen.

Daniel Wegner

Daniel Wegner ist 19 Jahre alt und studiert seit dem Sommer Medizintechnik am RheinAhrCampus der Hochschule Koblenz in Remagen. Mit viel Disziplin schafft er den großen Spagat zwischen Studium und Leistungssport. Sein Ehrgeiz, immer etwas mehr und besser als seine Konkurrenz zu trainieren, ist seine tägliche Motivation, um seinen anstrengenden Alltag zu bewältigen.

Jeden Dienstag und Donnerstag fährt Daniel in das



Daniel Wegner
(Foto: Joseph Kleindl)



Navid Jahangiri
(Foto: Joseph Kleindl)

Bundesleistungszentrum nach Köln. Dort hat er die Möglichkeit, mit einigen seiner nationalen Konkurrenten zu trainieren. Da es hier adäquate Trainingspartner gibt, steht bei diesen Trainingseinheiten das Randonri-Training (Kampfttraining) im Mittelpunkt. Montags, mittwochs und freitags trainiert Daniel im Dojo der SSF Bonn. Nach Aufwärmen, Akrobatikübungen und lockeren Kämpfen steht dann das Techniktraining im Mittelpunkt. Dies ist wichtig, damit die Sportler ihre eigenen Kampftechniken entwickeln können. Das Frühtraining mit Ausdauerläufen und Krafttraining rundet die Trainingswoche ab.

Daniel kämpft nicht nur in seiner Altersklasse U21, sondern hat auch schon die ersten Turniere bei den Männern absolviert. Neben den Einzelmeisterschaften gibt es im Judo auch noch Mannschaftskämpfe in unterschiedlichsten Ligen. Mit einem Gaststartrecht können die Aktiven für weitere Vereine in den Ligen starten. Daniel kämpft in der zweiten Bundesliga für den TSV Hertha Wallenheim und in der Regionalliga für den 1. Godesberger Judo Club. Hier hat Daniel bei seinem Jugendtrainer Florine Petrehele auch seine ersten Judoerfahrungen gemacht.

In seiner Karriere kann Daniel auf zahlreiche Erfolge bei nationalen und internationalen Turnieren zurückblicken. Sein größter nationaler Erfolg war der zweite Platz beim bundesweiten Sichtungsturnier der U20 im letzten Jahr. Der nächste Meilenstein für Daniel ist die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in seiner Altersklasse und bei den Männern im kommenden Jahr. Durch entsprechende Ergebnisse könnte er dann weitere internationale Einsätze durch den NRW oder Deutschen Judoverband erhalten.

Navid Jahangiri

Navid Jahangiri ist 15 Jahre alt und besucht die neunte Klasse der Freien Waldorfschule. Auch er trainiert regelmäßig im Bundesleistungszentrum in Köln und in Bonn.

Als einer der jüngsten Teilnehmer seiner Altersklasse U17 in der Gewichtsklasse bis 43 kg wurde er im Sommer Westdeutscher Meister und belegte Platz sieben bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der U17. Doch nach den Sommerferien war Navid viele Zentimeter gewachsen, hatte dadurch an Gewicht zugenommen und musste in die neue Gewichtsklasse bis 50 kg. Jetzt muss er seine Technik erst einmal den neuen Körperverhältnissen anpassen.

Genauso wie Daniel möchte Navid bei Westdeutschen

und Deutschen Meisterschaften in seiner Alters- und der neuen Gewichtsklasse möglichst erfolgreich sein, um dann auch seine ersten Erfahrungen bei internationalen Events zu machen.

Das Trainerteam

Yamina Bouchibane und Frank-Michael Günther sind die beiden Trainer hinter den erfolgreichen Nachwuchsathleten. Beide waren aktive, sportlich erfolgreiche Judoka. Seit mehr als zehn Jahren kümmern sie sich um den Bonner Judonachwuchs und die Weiterentwicklung der Judoabteilung. Neben der erfolgreichen Nachwuchsarbeit würde Frank-Michael gerne einmal eine SSF-Liga-Mannschaft an den Start schicken. Mit ihrer fröhlichen Art wäre Judo bei den SSF ohne die beiden nicht vorstellbar. Auch ihre



Yamina Bouchibane
(Foto: privat)



Frank-Michael Günther
(l., Foto: Michael Stohldreyer)

vier Kinder haben schon Spaß an der, wie Frank-Michael sagt, „schönsten Sportart der Welt“ gefunden. Unter diesen Voraussetzungen können wir uns auch in Zukunft auf viele positive Nachrichten aus der Judoabteilung freuen.

Ute Pilger

Bonner Damen sind ungeschlagener Tabellenführer dank vier aufeinanderfolgenden Siegen

Auftaktspiel gegen Aachen

Am 18. Oktober fand in Aachen das erste Spiel der diesjährigen Saison in der zweiten Damen-Bundesliga West für die Spielgemeinschaft Köln B/Bonn statt. Mit einigen neuen Spielerinnen und einer angepassten Aufstellung wurde mit Spannung das Spiel gegen Aachen erwartet. Bereits die erste Halbzeit versprach, interessant zu werden, denn innerhalb der ersten zehn Minuten führte Aachen mit 2:0 und setzte Köln B/Bonn unter Druck. Die Damen erholten sich jedoch schnell von diesem Schock und schossen innerhalb kurzer Zeit drei Tore, sodass sie 3:2 in Führung gingen. Diese konnten sie jedoch nur bis kurz vor der Halbzeitpause halten, da die Aachenerinnen zum 3:3 ausglich. Mit einem hart erkämpften Gleichstand ging es in die Pause. Motiviert durch die unentschieden gespielte Halbzeit, zog Köln B/Bonn das Tempo in der darauffolgenden Halbzeit nochmal an. Doch auch die Aachenerinnen verschenkten nichts. Kurz nach Anpfiff fielen die Tore gefühlt im Minutentakt – ein Angriff folgte dem nächsten. Es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen, bei dem sich beide Mannschaften zäh zeigten. In der 59. Minute gelang es Köln B/Bonn dann, das finale Tor zu schießen und somit das Spiel mit einem 7:6 ganz knapp für sich zu entscheiden.

Zweifacher Sieg für Köln B/Bonn beim Doppelheimspieltag

Spätestens nach diesem Spiel präsentierte sich Köln B/Bonn wie eine Einheit auf dem Feld. Diese Stärke konnten die Damen weiterhin am 31.10. bei ihrem Doppelheimspieltag in Köln beweisen. Mit einem überragenden 11:2-Sieg gegen die Spielgemeinschaft Bochum/Duisburg/Essen blieb die Moti-



Bonnerin Leoni Voß im Ballbesitz (Foto: Roland Irlenbusch)

vation ungebremst, auch das darauffolgende Spiel zu gewinnen. Dieses Mal traf man jedoch auf einen Gegner auf Augenhöhe. Innerhalb weniger Sekunden nach Anpfiff des Spiels gegen SG Dortmund/Münster fiel bereits das erste Tor der gegnerischen Mannschaft. Die Antwort von Köln B/Bonn kam eine Minute darauf als Ausgleichstor zurück, womit die Damen ihren Ehrgeiz signalisierten, auch dieses Spiel für sich zu entscheiden. Die erste Halbzeit verlief entsprechend und endete mit einem hart erkämpften 3:2 von Köln B/Bonn. In der zweiten, alles entscheidenden Halbzeit konnte Köln B/Bonn zwei weitere Tore schießen, die letztlich auch die SG Dortmund/Münster nicht mehr aufholen konnte. Mit einem 5:3 gewannen die Damen auch das zweite Spiel an diesem Tag.

Fordernde Partie bis kurz vor Spielende

Am 15. November hieß es, diese Erfolgssträhne gegen SG Marburg/Göttingen/



Bonnerin Jana Ehret bei einem Draw (l., Foto: Roland Irlenbusch)

Kassel fortzusetzen. Dieses Spiel galt als das forderndste der Saison. Mit entsprechendem Respekt begegnete

man sich auf dem Rasen. Köln B/Bonn glänzte bereits zu Anfang mit gekonnten Spielzügen und konnte mit einer 7:4-Führung in die Halbzeitpause gehen. Da sich die Gegnerinnen von diesem Ergebnis allerdings nicht entmutigen ließen und unerschütterlich angriffen, musste besonders die Verteidigung gut sitzen. Schon bald war zum Gleichstand aufgeholt, der von beiden siegessicheren Teams alles forderte. Bis zu 15 Sekunden vor Spielende stand es unentschieden, bevor endlich das erlösende Tor für Köln B/Bonn fiel zum 10:9-Sieg. Nach dieser Performance ist der Ehrgeiz enorm, auch das letzte noch ausstehende

Spiel am 21. November zu gewinnen und diesjähriger Herbstmeister zu werden.

Katja Caspers



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

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

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner des

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

Ihr Geschenk kostenlos:

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

* nur Sofortmaßnahmen am Unfallort

und ...

Ihre Nr. 1 in Bonn und Siegburg!

... die Fahrschule, die Spaß macht!

10

Sport-Palette SSF Bonn 1905 e. V.

Sport-Palette SSF Bonn 1905 e. V.

11

Deutsche Mannschaftsmeisterschaft der Jugendklassen A bis D und offene Klasse: Staffelsichtung Nachwuchs der Jahrgänge 2006/2007



Lara Wiedemann beim Bezirksentscheid DMSJ in Bonn (Foto: Alexander Polischuk)

Am 24. und 25. Oktober 2015 richtete die Schwimmabteilung der SSF Bonn den Bezirksentscheid der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugendklassen (DMSJ) A bis D und die Staffelsichtung der Jahrgänge 2006 und 2007 im Bonner Frankenbad aus.

Wie immer war die Stimmung bei diesem Wettkampf besonders gut und die Mannschaften wurden überschwänglich angefeuert. Die Tribüne war gut gefüllt. Eltern, Großeltern und Freunde unterstützten ihre Mannschaften, so laut sie konnten.

Für die SSF Bonn gingen sieben Mannschaften an den Start. Die Mixed-Staffel E mit den ganz jungen Schwimmerinnen und Schwimmern, die weiblichen Jugendmannschaften A bis D sowie die männliche Jugend B und D schwammen für Bonn in diesen Jugendmannschaftswettbewerben.

NRW-Finale des DMSJ

Drei Schwimmmannschaften der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V. hatten sich für das nordrhein-westfälische Finale des diesjährigen DMSJ (Deut-

fünf Strecken standen für jede Staffel auf dem Programm: Freistil, Brust, Rücken, Schmetterling und Lagen. Je nach Altersklasse werden 4 x 100 m oder 4 x 50 m geschwommen. In diesem Jahr kam als Neuerung der Staffelwettbewerb in der offenen Klasse hinzu. Allerdings war hier keine Mannschaft der SSF Bonn am Start.

Die Mixed-Mannschaft der Jugendklasse E in der Besetzung Philine Gassen, Moritz Gerhardt, Alaina Heinz, Enrico Kaminski, David Markus und Konstantin Müntz belegte einen guten fünften Platz. Sie sammelte viel Erfahrung und hatte trotz der großen Aufregung sichtlich Spaß an dieser Veranstaltung.

In der weiblichen Jugend D der Jahrgänge 2004/2005 gingen Viktoria Brüssel, Emily



Die männliche Jugend D beim Bezirksentscheid DMSJ in Bonn (Foto: Alexander Polischuk)

schscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen der Jugend) qualifizieren können. Die weibliche Jugend A und die weibliche Jugend C sowie die männliche Jugend

Kashem, Felicitas Paul, Lisa Schwabe und Zora Werner an den Start. Nach Ende der fünf Wettbewerbe kamen sie auf den neunten Rang.

Clara Hennicke, Ira Padberg, Lea Schäfer, Lisa Schnürle und Lara Wiedemann gingen im Jahrgang 2002/2003 an den Start, d. h. in der C-Jugend. Hinter TPSK Köln und vor der SG Bergisch-Gladbach wurden sie Zweite und qualifizierten sich damit für den NRW-Entscheid am 31. Oktober bis 1. November 2015 in Essen. In der Jugend C, D und E nahmen beim NRW-Finale zwölf Mannschaften teil. In der Jugend B und A sind es sechs Mannschaften.

Die weibliche Jugend B in der Besetzung Svenja Boese, Anne-Sophie Brauer, Rebecca Dany, Laura Schnürle, Franziska Schuhenn und Hannah Wiedemann belegte den dritten Platz. Leider schrammte sie mit dem siebten Platz im Gesamter-

gebnis aller Bezirksentscheide knapp am Finaleinzug vorbei.

Ganz oben aufs Siegerpodest schaffte es die weibliche Jugend A. Sarah Kirrinnis, Judith Padberg, Svenja Planck, Krista Reksna und Juliane Richter belegten vor dem SCHWIMM-Team Köln und dem WSC Lindlar den ersten Platz und qualifizierten sich gleichzeitig für das NRW-Finale.

Ebenfalls für das Finale in Essen hat sich die männliche Jugend D qualifiziert. Beim Bezirksentscheid in Bonn erreichten Monan Jülich, Ivan Kolmakow, Dominik Luckert, Janis Lux, Mattia Mackenberg und Maximilian Wiedemann den zweiten Platz hinter der ersten Mannschaft von TPSK Köln und vor der zweiten und dritten Mannschaft der TPSK.

Auch die männliche Jugend B mit Carlos Fischer, Jan Polischuk, Daniel Schäfer und Aurel Wambach kam am Ende auf Platz zwei. Die Mannschaft musste kurzfristig krankheitsbedingt auf Samuel Müntz verzichten und konnte diesen Ausfall leider nicht vollständig kompensieren. Am Ende fehlten sieben Sekunden, um am Finale in Essen im Hauptbad teilzunehmen. Wie die weibliche B-Jugend rangierten sie im Gesamtklassement NRW zwar auf einem guten, aber höchst undankbaren siebten Rang.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung für unsere Schwimmabteilung, die auch für die Schwimmerinnen und Schwimmer wieder gute Ergebnisse hervorgebracht hat.

Josephin Schlaefke

Die weibliche Jugend A, in der Besetzung Sarah Kirrinnis, Judith Padberg, Svenja Planck, Krista Reksna und Juliane Richter, belegte im NRW-Finale den dritten Platz

in einer Zeit von 24:32,14 min. Die Damen mussten nur der SG Essen und der SG Bayer den Vortritt geben. Clara Hennicke, Ira Padberg, Lea

Schäfer, Lisa Schnürle und Lara Wiedemann gingen im Jahrgang 2002/2003 an den Start, d. h. in der C-Jugend. Am Ende kamen sie,

wie schon beim Bezirksentscheid auf Rang sieben in 25:05,97 min.

Auf Platz acht rangierte die Jugend D um Monan Jülich,

Ivan Kolmakow, Dominik Luckert, Janis Lux, Mattia Mackenberg und Maximilian Wiedemann.

Josephin Schlaefke

NRW Kurzbahnmeisterschaften

Dreizehn Schwimmerinnen und Schwimmer der SSF Bonn hatten sich für die Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal qualifiziert. Austragungsort vom 7.-8. November war wieder einmal die wunderschöne „Schwimmoper“ in der Südstraße in Wuppertal.

Dieses Jahr waren die weiblichen Jahrgänge 2001 bis 1999 und die männlichen Jahrgänge 1999 bis 1997 sowie natürlich jeweils die offene Klasse startberechtigt.

Lara Wiedemann, Jahrgang 2002, startete über 50 m Rücken in der offenen Klasse und überzeugte hier mit einer sehr guten persönlichen Bestzeit, die sie auch gleich bei ihrem Auftritt in der Lagenstaffel bestätigte.

Besonders erfolgreich war Rebecca Dany bei den Jahrgangswertungen im Jahrgang 2001. Über 200 m Freistil belegte sie in 02:10,01 min den zweiten Platz und über 100 m und 800 m Freistil jeweils den dritten Platz in 59,38 sek bzw. 09:27,49 min.

Laura Schnürle, Franziska Schuhenn und Hannah Wiedemann starteten im Jahrgang 2000. Alle drei machten mit guten Platzierungen



Die männliche Jugend A beim Bezirksentscheid DMSJ in Bonn (Foto: Alexander Polischuk)

und neuen persönlichen Bestzeiten auf sich aufmerksam. Laura verbesserte besonders ihre 100-m-Brustzeit und schwamm hier erstmals unter 01:18,00 min. Franziska startete über alle drei Rückenstrecken und hatte besonders über 200 m Rücken einen sehr starken Auftritt. Hannah steigerte sich insbesondere über die lange Brustdistanz.

Auch Svenja Plank und Judith Padberg, beide Jahrgang 1999, überzeugten über ihre jeweiligen Strecken mit guten Leistungen. Svenja machte einen gro-

ßen Sprung über die 50 m Rücken und 100 m Freistil.

In der offenen Klasse weiblich waren die SSF Bonn durch Krista Reksna, Sarah Kirrinnis und Rebecca Heinen vertreten. Rebecca wurde über 400 m Lagen im Direktentscheid Sechste in 05:06,80 min. Sarah Kirrinnis musste den Wettkampf leider krankheitsbedingt abbrechen. Wir wünschen gute Besserung.

Bei den Männern gingen Daniel Schäfer (2001), Carlos Fischer (2000) und Max Pilger (1996) in der offenen Klasse an den Start. Daniel konnte

über alle drei Rückenstrecken mit neuen persönlichen Bestzeiten aufwarten und platzierte sich damit im guten Mittelfeld in der offenen Klasse.

Max und Carlos konnten krankheitsbedingt nicht an ihre bisherigen Leistungen anknüpfen, werden aber sicher demnächst wieder voll durchstarten.

Ein besonderes Highlight der NRW Kurzbahnmeisterschaften aus Bonner Sicht war die 4-x-50-m-Lagenstaffel der Damen. Beide Bonner Staffeln in der Besetzung Lara und Hannah Wiedemann, Laura Schnürle und Rebecca Dany bzw. Franziska Schuhenn, Krista Reksna, Rebecca Heinen und Svenja Plank lieferten sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen und schlugen in der hervorragenden Zeit von 02:04,35 min bzw. 02:04,65 min an.

Damit gelang die Qualifikation für die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften am selben Ort zwei Wochen später. Auch Max Pilger startet hier über 50 m Brust. Wir wünschen allen viel Erfolg.

Josephin Schlaefke



Die weibliche Jugend C beim Bezirksentscheid DMSJ in Bonn (Foto: Alexander Polischuk)



Aurel Wambach beim Bezirksentscheid DMSJ in Bonn (Foto: Alexander Polischuk)

Unterwasserarchäologie

Zum 16. Mal fand in Rostock das Schiffsarchäologische Seminar statt, wie immer mit zwölf Teilnehmern und erstmalig mit einem Teilnehmer der SSF-Tauchabteilung.

In der Ostsee befinden sich vermutlich 2000 Wracks, von denen erst 300 untersucht worden sind. Für die meist ehrenamtlichen Unterwasserarchäologen bietet sich also ein breites Forschungsfeld. Das Seminar diente der Qualifikation von archäologischen Tauchern. Mit 30 Stunden Theorie und 35 Stunden Praxis bot diese Woche ein sehr intensives Programm, das von Schiffsbaukunde, Hafenkunde, Datierung bis hin zu Prospektionsmethoden reichte. Da ein vollständiger Bericht den Rahmen sprengen würde, soll hier nur auf Schiffsbau und Prospektierung eingegangen werden.

Seefahrt gibt es seit etwa 13.000 Jahren. In der Jungsteinzeit erfolgte die Besiedlung Europas einerseits über den Balkan, andererseits mit Booten über das Mittelmeer – die damaligen Menschen nahmen die gleichen Wege wie heutige Flüchtlinge. Der traditionelle Schiffbau vor der Zeit der Stahlschiffe kannte Fellboote, bei denen Rentierfelle über ein Gerüst aus Holz oder Knochen gezogen wurden (ähnlich wie heutige Kajaks), Rindenboote, bei denen große Abschälungen vernäht und verstärkt wurden, und Stammboote

(Flöße und Einbäume). Seit der Antike gibt es Plankenboote, bei denen entweder zuerst der Rumpf aus Planken gebaut wurde, die dann mit Spanten verstärkt wurden (z. B. Wikingerschiffe), oder zuerst ein Spantengerüst gebaut wurde, an dem dann die Planken befestigt wurden (z. B. Schiffe der frühen Neuzeit). Eine Besonderheit stellen die Hansekoggen dar, die beide Formen vereinigten. Gewisse Kenntnisse der Schiffstypen sind erforderlich, um unter Wasser eine Bestimmung des Fundobjekts zu ermöglichen.

Schiffswracks sind Zeitkapseln, für die der beste Schutz Sediment und Wasser sind. Gut konserviert werden Gegenstände, die sich entweder in einer heißen und trockenen (z. B. Mumien) oder nassen und kalten (z. B. Wracks) Umwelt befinden. Daher sollen die Wracks unter Wasser bleiben, ansonsten besteht die Gefahr der Zerstörung. Auch sind hohe Kosten für Bergung und Konservierung zu berücksichtigen. Ein Nachteil ist, dass die Untersuchung unter Wasser natürlich schwieriger ist und ein weiterer, dass die Überreste nicht allgemein zugänglich sind. Dies ist aber auch ein Vorteil, weil „Souverensammler“ historisch wertvolle Teile nur schwer entwenden können.

Die vorgestellten Forschungsmethoden wurden an drei Stellen praktisch



Vermessung unter Wasser (Foto: Dr. Georg Osterfeld)

ingeübt: bei einem Stahlschlepper um 1900, an einem Fischerboot um 1500 und den „Steinkisten“, die vermutlich zur Hafenanlage des Mittelalters gehörten. Das erste, was man lernte war Bescheidenheit, denn das, was an Land einfach zu finden und zu erkennen schien, erwies sich unter Wasser als nicht so einfach. Es ist weder offensichtlich, ob sich unter einem Biotop ein Wrack verbirgt, noch was für ein Schiffstyp hier unter Wasser liegt.

Bei einem aufgefundenen Wrack sind zunächst eine Überblicksskizze und ein Fundplatzprotokoll mit genauer Ortsangabe anzufertigen. Hier sollte auch erwähnt werden, was den Tauchern aufgefallen ist (z. B. Lage von Bug und Heck, Anker, Masten, Propeller, Aufbau, Material). Gegebenenfalls können Fotos den Bericht ergänzen.

In einem zweiten Schritt erfolgt die Detailvermessung, aus der dann eine Zeichnung des Wracks entsteht. Diese muss nachvollziehbar und überprüfbar sein, denn die Dokumentation ist eine

wichtige Informationsquelle für die Unterwasserarchäologie. Bei der Vermessung können zwei Vermessungsmethoden (Orthogonalverfahren und Trilateration) genutzt werden. Welche jeweils vorteilhafter ist, muss das Tauchteam entscheiden. Während der eine die Messbänder anlegt, schreibt der andere die Ergebnisse auf. Perfektes Terrain gerade in wellenbewegtem Gewässer ist Grundvoraussetzung für sinnvolle Ergebnisse.

Bei dem von uns untersuchten Fischerboot ist die Bauweise nicht mehr erkennbar, da nur die Spanten erhalten sind. Es liegt in fünf Metern Tiefe und die erkennbaren Holzteile ragen leicht gebogen aus dem Untergrund hervor. In der Mitte des Wracks ist ein Steinhaufen erkennbar. Da es keine Anzeichen für einen Aufprall gibt und der Steinhaufen in geschlossener Form zusammenliegt, kann vermutet werden, dass das Boot zur Stabilisierung der dahinter liegenden Hafenanlage versenkt wurde.

Dr. Georg Osterfeld

Bestandene Prüfungen

Wir gratulieren unseren neuen DOSB-Übungsleitern im Tauchen, Volker Böhnert und Jennifer Walgenbach, zur bestandenen Prüfung.

Wir wünschen euch viel Erfolg und Spaß bei der zukünftigen Vereinsarbeit.

Abteilungsleitung
STA Glaukos



Wrack eines Stahlschleppers (Foto: Dr. Georg Osterfeld)

Abtauchen 2015



Abtauchen (Foto: Hildegard Dietz-Meyer)

Das diesjährige Abtauchen führte sieben wagemutige Taucher sowie zwei nicht-tauchende Begleiter am 1. November nach Panheel in den Niederlanden. Vor dem Tauchen trafen sich alle an der Tauchbasis, um sich an den aushängenden Tauchplatzkarten über das Gewässer zu informieren.

Voller Tatendrang ging es ins Wasser. Die Sicht im See namens „Bosmolensplas“ war gut. Der Sand- und Kies-

boden war hell, sodass man selbst in 15 Metern Tiefe nicht unbedingt eine Lampe benötigte. Im Schutze eines im See versenkten Piratenschiffs suchten einige Schwärme von Jungfischen Schutz. Zudem setzten sich einige große Barsche in Szene. Als weitere Attraktionen boten sich zum Beispiel Röhren zum Durchtauchen an. Ein paar unerschrockenen Tauchern gefiel es so gut, dass sie sich für einen zwei-

Einladung zum Schnuppertauchen

Donnerstag, den 14. Januar 2016 ist es wieder so weit. Beim Schnuppertauchen bieten wir euch Einblicke in unseren faszinierenden Sport, in theoretische Grundlagen und im Anschluss die Möglichkeit, erste praktische Erfahrungen im Abtauchen mit Tauchausrüstung zu sammeln in Begleitung unserer Tauchlehrer.

Tauchen bedeutet im wahren Sinne des Wortes das Eintauchen in eine andere

Welt. Es ermöglicht Ruhe und Entspannung, jedoch auch Action, die Erfahrung von Schwerelosigkeit und eine unmittelbare Begegnung mit der Natur.

Bunte Korallenriffe mit ihren vielfältigen Bewohnern und Besuchern – vom Clownfisch bis zum Walhai – können wir hier zwar nicht bieten. Dies sind allerdings nur ein paar der sehr verlockenden Perspektiven eines international anerkannten Tauchscheins.



Sepia, Gozo (Foto: Holger Lehmann)

ten Tauchgang in das kühle Nass stürzten.

Krönender Abschluss des Tauchevents war das Mittagessen in dem drei Kilometer entfernten, schwimmenden Restaurant „The Beacon“. Im idyllischen Jachthafen genossen alle bei strahlendem Sonnenschein ihre wohlverdiente Stärkung. Für all jene, die noch nicht genug hatten, lag das Outlet-Center auf dem Rückweg.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen beim Brunch am 28. Februar 2016 und beim ersten Tauchevent im Jahr 2016, dem Antauchen am 24. April. Bis dahin wünscht euch die Abteilungsleitung STA Glaukos eine schöne Weihnachtszeit, einen guten Start ins Jahr 2016 und selbstverständlich noch viele schöne Tauchgänge.

Jennifer Walgenbach



Das schwimmende Restaurant „The Beacon“ (Foto: Rainer Meyer)



Bogenstirn-Hammerhai, Galapagos (Foto: Holger Lehmann)

Unsere fundierte Ausbildung findet im Schwimmbad und ab Frühjahr auch in heimischen Gewässern statt. Für Ende Januar/Anfang Februar 2016 planen wir den Beginn eines neuen Anfängerkurses nach VDST/CMAS. Hierfür ist neben einer ärztlichen Gesundheitsuntersuchung ein Mindestalter von 16 Jahren Voraussetzung.

Wir würden uns sehr freuen, euch bei unserem Schnuppertaining begrüßen zu dürfen. Bei Interesse und Fragen meldet euch bitte per Mail an glaukos@ssfbonn.de. Genaue Infos zum Ablauf folgen nach eurer Anmeldung bis spätestens 10. Januar 2016.

Miriam Fellner

SSF-Kanuten in der Dänischen Südsee: „Nicht mehr Wellen, sondern größere“



Gleich wird Markus einmal um eine ganze Insel paddeln, während die Gruppe eine windige Mittagspause genießt (Foto: Alexander Glass).

Versuchsweise brach eine Gruppe der Kanuabteilung im September zu einer Gepäckfahrt auf Salzwasser auf. Sie gelang trotz – oder gerade wegen – gewisser Herausforderungen so glücklich, dass es im kommenden Jahr unbedingt eine Wiederholung geben soll.

Die Idee, eine Gepäckfahrt auf Salzwasser zu unternehmen, wurde in einer

kleinen, vereinsübergreifenden Gruppe geboren. Bald schälte sich als Zielgebiet die „Dänische Südsee“ heraus, ein inselreiches und geschützt liegendes Gebiet nordöstlich der Insel Ærø. Start sollte aber Fynshav sein, auf der anderen Seite des Lillebælt gelegen. So begann die Tour mit einer rund zwölf Kilometer langen Überfahrt, was an sich schon respekt-

einflößend sein könnte. An den Tagen zuvor hatte Dänemark aber stürmisches Wetter und als die Seekajaks ins Wasser kamen, bliesen noch vier Windstärken und schaukelten Wellen, die immerhin manchmal die Sicht auf die anderen nahmen. Strahlende Sonne über tiefblauem Meer und gute Vorbereitung ließen dennoch nur gute Stimmung zu.

Aus Sams Kopfschütteln wurde völlig wortlos

In den Wochen zuvor hatte Abteilungsleiter Sam Schmitz wiederholt zu vorbereitenden Trainings eingeladen, die insbesondere der Sicherheit auf See und dem richtigen Verhalten im Notfall dienten. Ganz von selbst war auch Thema geworden, wie denn jeder seinen Hausstand in die doch beschränkten



In der Brandung in Fynshav wirken noch einmal alle zusammen, damit alle Boote und Fahrer heil an Land kommen (Foto: Thomas Pohl).



Richard Feist bei Windstärke vier auf dem Lillebælt (Foto: Thomas Pohl)



Paddelferienidylle vor der Küstenlinie von Ærø (Foto: Markus Klingenhäger)

Stauräume der Boote bringen sollte. Immerhin war mit Lagerplätzen ohne Einkaufsmöglichkeit, teils sogar ohne Süßwasser, zu rechnen. Tipps zu geschicktem Packen unter Beachtung der richtigen Gewichtsverteilung, zur Minimierung des Gepäcks – letzteres auch durch gemeinsame Benutzung von Ausrüstungsteilen etwa beim Kochen – waren ergiebige Gesprächsthemen.

Umso größer war die Verwunderung, als Thomas nachmittags auf Ærø nach einer riesigen Picknickdecke auch noch zwei faltstühle auspackte und alsbald Kaffee aus einer chicen Chromkanne anbot: „Im Urlaub muss schön sein.“ Warum er und Barbara wenig Interesse am örtlichen Supermarkt zeigten, begannen wir zu verstehen, als die beiden dann einen Grillabend mit mitgebrachtem Fleisch und faltbarem Grill begannen. Aus Sams Kopfschütteln wurde völlig wortlos, als aus einem der Boote auch noch ein halber Sack Grillbriketts hervorkam.

Am zweiten Tag führte die Fahrt um die Insel herum nach Ærøskøbing. Während hier eine Fraktion einen Inselwirt erfreute, erhitzen andere ihr Nudelgericht auf dem Campingkocher und gönnten Barbara und Thomas sowie ihren Tischnachbarn als erste Vorspeise Melone mit Schinken. Längst genügten inzwischen zwei angesun-

gene Silben, um den Tour-Ohrwurm „Dänen lügen nicht“ wiederzuerwecken. „Na, na ...“

Es folgte ein weiterer friedlicher Tag unter herrlicher Sonne. Sam lockte uns mit der Aussicht auf leckeres Eis in einen Laden, der vielleicht schon früh schließen würde. Das machte Tempo, auch beim Aufbauen der Zelte. In dem kleinen Dorf auf Skarø war der kleine Hofladen dann aber doch lange genug offen, sodass ein gewisser Sänger gar drei Portionen Eis zu fassen bekam. Derweil hatte die Gourmet-Fraktion auf der Picknick-Decke den Kaffee bald hinter sich und wandte sich gemächlich den mitgebrachten acht Sorten Whisky zu.

Einmal um eine ganze Insel paddeln

Markus bekam unterwegs Gelegenheit, einen Schwur einzulösen, nämlich dass er auf der Tour eine ganze Insel umrunden würde. Dies wurde die angemessenen kompakte Insel Svelmø, während die Gruppe dort eine angenehme windige Mittagspause genoss. Seither gebührt Markus auch der Name Freykuß Hoffhäger. Bei schon auf frischem Wind landeten wir auf der Ostseite der Insel Lyø, auf der wir in der Abendsonne ein herrliches Dorf vorfanden. Da der Campingplatz auf der Höhe der Insel dem weiter auffrischenden Wind ausgesetzt

war, wurde es hier abends empfindlich frisch. So konnte man bald im Zelt seinen Gedanken an die erneute Überquerung des Lillebælt nachhängen. „Lille“ heißt „klein“, aber klein wirkte der Belt gar nicht angesichts der erneut vorhergesagten vier Windstärken am Vormittag, nachmittags sogar fünf.

Sicherheit statt Surfspaß

Es sollte also gern früh losgehen, was sich angesichts der zu verstauenden Kleinteile in einzelne Boote stark relativierte. Und das war vielleicht gut, da so nämlich ein sehr heftiger Regenschauer die Gruppe noch in Landesnähe erwischte und nicht weit draußen, wo bei stark eingeschränkter Sicht sonst der Schiffsverkehr doch etwas unheimlich geworden wäre. Nach dem Schauer begann der Ritt über die Wellen, die teils von links hinten und teils von ganz

links kamen. Immerhin hatte Sam versprochen: „Mehr Wellen werden’s nicht, nur größere.“ Eine Ansage, die dem Autor mit etwas Verzögerung noch viel zu denken gab. Das Meer blieb ohne Sonne unfreundlich grau. Vertrauenerweckend waren nur die Geübteren, die auf manchen Surfspaß verzichteten und zur Sicherheit der Gruppe artig mit ihr fuhren. So endete nach fünf Fahrttagen die Tour sicher in der Brandung in Fynshav, wo noch einmal alle zusammen wirkten, damit Boote und Fahrer heil an Land kamen.

Nach der Tour war schnell klar, dass der Versuch geglückt ist und die ganze Gruppe auf Wiederholung brennt. Eine geringe Vergrößerung der Gruppe dürfte noch gedeihlich sein. Fahrtroute und Termin sind noch offen.

Alexander Glass

Nachruf zu Ulrich Tschörtner



Ulrich Tschörtner (Foto: privat)

Die Kanuten der SSF Bonn trauern um ihren langjährigen Kameraden und Freund Ulrich Tschörtner. Uli war seit 1993 einer von uns und gehörte immer zu den Engagierten. Ob bei unseren normalen Tagestouren oder bei gemeinsamen Urlaubsfahrten, er war meist dabei und gern Quelle von Heiterkeit und Freude. Wenn er selbst nicht im Boot saß,

unterstützte er die Fahrten der Gruppe zuletzt doch als Chauffeur. Seit mehr als einem Jahrzehnt waren die Finanzen der Kanuabteilung in seinen Händen als Kassenswart gut aufgehoben.

Wir haben ihm viel zu verdanken und werden Uli stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Alexander Glass

„Olympic Hopes“ und Trainingslager in Prag

Zum internationalen Wettkampf „Olympic Hopes“ und vorausgehendem Trainingslager fuhr eine Gruppe von Athletinnen um Landes-trainer Kersten Palmer nach Prag. Erfahrung auf internationalen Niveau war das Hauptziel von Kersten, der das Team zusammengestellt hatte. Das Trainingslager fand an Sportstätten statt, die internationalen Ansprüchen gerecht werden.

Nach drei Tagen Trainingslager, bei dem auch die sehenswerte Stadt Prag besichtigt wurde, gingen alle bei dem international stark besetzten Wettkampf „Olympic Hopes“ in der Altersklasse Jugend B an den Start. Ausgetragen wurden die Disziplinen Schwimmen (200 m) und Combined (3 x 800 m Laufen mit Schießeinlagen). Den starken Athletinnen der interna-



Die reiselustigen Modernen Fünfkämpferinnen und Trainer Kersten Palmer (links hinten, Foto: Antje Kost)

tionalen Konkurrenz hatten unsere jungen Mädchen noch nicht viel entgegenzusetzen. Sie präsentierten sich jedoch punktuell mit ansprechenden Leistungen.

Dabei waren Marlene Böhm, Mira Pazic, Judith Rippin, Smilla Maier, Mona Laaroussi, Lucca Josephine Kost und Katharina Molkow. Die Ergebnisse gibt es hier zu

sehen: <http://fuenf-nrw.de/Stuetzpunkt-Bonn/articles/prag-2015.html>.

Claudia Friederich und Attila Levai

Männliche U20 wieder auf Erfolgskurs

Die männliche U20 ist wieder auf dem besten Weg zur Westdeutschen Meisterschaft 2016. Bis jetzt konnten die Jungen alle Spiele in der U20-NRW-Liga für sich entscheiden. Vor allem die Siege der wichtigen Spiele gegen die Top-Favoriten Moerser SC und VV Humann Essen waren wichtige Meilensteine auf dem Weg zur direkten Qualifizierung für die Westdeutsche Meisterschaft 2016. Beide Spiele konnten die Bonner durch eine geschlossene Mannschaftsleistung mit 2:0 für sich entscheiden.

Und genau diese Mannschaftsleistung wird in den beiden letzten Spielen der



Die männliche U20 (Foto: Lilli Schneider)

NRW-Liga im Dezember 2015 entscheidend sein. Dann treffen die Volleyballer um Trainer N. Dziri in Aachen auf die DJK Delbrück und den PTSV Aachen. Beide Spiele

werden keine Selbstläufer sein und genau darauf stellt sich das Team ein. Sollten beide Spiele gewonnen werden, so können sich die Bonner als NRW-Liga-Meister

küren lassen und sind dann automatisch für die Westdeutsche Meisterschaft im Frühjahr 2016 qualifiziert. Wir bleiben über den weiteren Verlauf gespannt und drücken dem Team die Daumen.

Fürs Team spielen Jan Pietzko und Luis Fischer auf der Zuspielerposition, Jan-Eric Schneider, Norbert Engemann und Patrick Berges in der Mitte, Tim Grozer, Niklas Schuch, Felix Schmitz und Jonas Qubo auf der Außenposition, Nils Becker und Hakim Dziri über diagonal sowie Philippe Scheiffarth als Libero-Abwehrkatze.

Hakim Dziri

Alles auf Reset bei den Regionalliga-Frauen: Trainer Albert Klein über das neue Team

Nach dem Abstieg aus der dritten Liga zum Ende der letzten Saison verließ im Mai 2015 eine komplette Mannschaft die SSF Bonn und lediglich zwei Spielerinnen, Berivan Miebach und Tina Marschall, machten sich gemeinsam mit den Abteilungsverantwortlichen Birgitta Schaaf und Erich Goebels auf, den Neuanfang in der Regionalliga zu organisieren. Für mich als neuen Trainer stellte sich die große Herausforderung, ein neues

Team zusammenzustellen. Ich war überrascht, wie positiv die Spielerinnen, die von mir angesprochen wurden, reagierten und so konnten wir Anfang August mit einem Kader von 15 Spielerinnen und mit drei Trainingseinheiten pro Woche in die Saison starten. In den ersten sechs Wochen leitete Athletiktrainer Florian Ton eine eigene Einheit. Unterstützt werde ich bei der Trainingsarbeit von Co-Trainer Fränki Goerlach und bei den wenigen



Von links nach rechts beginnend mit Nr. 1: Tina Marschall, Hannah Lamby, Silvia Monien, Jenni Papenfuß, Carola Schaefermeyer, Meike Liesner, Jule Hellmann, Caroline Klein, Sarah Höckendorf, Caroline Klemme, Saskia Pelz und Berivan Miebach (Foto: Albert Klein)

beruflich bedingten Abwesenheiten von den Lizenztrainern Guido Arnold und Marc Kallenborn.

Nicht nur die Trainer, sondern auch die Mannschaft mit überwiegend mit Spielerinnen aus der Oberliga und Verbandsliga sind schnell zu einem tollen Team zusammengewachsen. Das passt und war auch wichtig, um gegen die etablierten Regionalligateams mithalten zu können. Auch wenn nach

sechs Spieltagen erst vier Punkte auf der Habenseite stehen, sprechen Motivation, Engagement und Teamgeist dafür, den Anschluss an die vor uns stehenden Teams zu schaffen. Das Team hat zwei Leitsätze für sich formuliert, die wir alle gemeinsam unterschrieben haben und die uns auch zuversichtlich in die Zukunft blicken lassen (s. Foto links).

Albert Klein



Die unterschriebenen Leitsätze der Volleyball-Damen (Foto: Albert Klein)

LAUFLADEN BONN

Laufen bei Wind, Regen und Dunkelheit? Kein Problem!

... denn wir haben für euch:

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



Erfolge der Tischtennisabteilung

Bezirksmeisterschaften: Ralf Dick für Westdeutsche Meisterschaft qualifiziert

Nachdem Luis Strehl, der in der Schüler-B-Klasse zu den Mitfavoriten zählte, leider die Teilnahme absagen musste, da er in der Herbstferien nicht da war, konnten wir mit Jari Suppert und Lennart Burgunder lediglich zwei Teilnehmer im Jugendbereich stellen.

Lennart trat in der Schüler-A-Klasse an. Er traf dort auf erkennbar stärkere Gegner. Erfreulicherweise konnte er in der Vorrunde gegen Sven Siems einen deutlichen Sieg (11:6, 11:8 und 11:7) landen. Im zweiten Spiel gegen Benedikt Teuber hatte er bei der 2:3-Niederlage leider das Nachsehen. In der Hauptrunde musste Lennart dann gegen Benno Pütz mit

5:11, 3:11 und 6:11 die Segel streichen.

In der Schüler-B-Klasse vertrat Jari Suppert unsere Farben. In der Vorrunde war er beim 0:3 gegen den späteren Bezirksmeister Jan Gantefoort (TTC Unterbruch) chancenlos. Durch einen starken Erfolg (12:10, 11:3 und 11:5) gegen Julian Kopp schaffte er aber dennoch den Einzug in die Hauptrunde. Dort konnte er leider seine Chance gegen Sandro vom Ameln beim 2:3 nicht nutzen und schied aus.

Bei den Herren musste Benjamin Fürstenberg bedauerlicher Weise kurzfristig absagen. Dafür rückte Joachim Busch im letzten Moment noch in das Teilnehmerfeld der Herren-D-Klasse. In der Vorrunde machte er es äußerst spannend. Nach einem lockeren Auftakterfolg



Ralf Dick (Foto: Jörg Brinkmann)

gegen Giovanni Ciriello unterlag er gegen Christoph Friedrich äußerst knapp mit 12:10, 9:11, 9:11, 11:7 und 9:11. Genauso knapp wurde es gegen Pierre Ambus. Doch dieses Mal hatte Joachim das bessere Ende auf seiner Seite und zog in die Hauptrunde ein. Dort setzte er sich souverän mit 3:0 ge-

gen Severin Seidel und Theo Wirtz durch. Im Viertelfinale kam dann allerdings gegen Alfred Vötkler mit 1:3 das Aus.

Nachdem unser Altmeister Wolfgang Hinze gesundheitsbedingt diesmal nicht antreten konnte, hatten wir in der AK 2 dennoch mit Ralf Dick ein heißes Eisen im Feuer. Durch souveräne Siege gegen Wolfgang Pieters, Norbert Büth und Frank Sterzenbach zog er als Gruppensieger in die Hauptrunde ein. Dort spielte er sich mit 9:11, 11:1, 11:9 und 11:8 gegen Friedel Jansen ins Viertelfinale. Hier traf er auf den übermächtigen Stefan Maiworm (TuRa Oberdrees, NRW-Liga) und verlor klar 0:3, konnte sich mit der Platzierung aber ein Ticket zu den Westdeutschen Meisterschaften sichern.

Jörg Brinkmann

Vereinsmeisterschaften Hobby-Gruppe

Am 14. Oktober kämpften zwölf Sportkameraden um die Vereinsmeisterschaft der Hobby-Spieler. Erfreulicherweise waren auch ein paar „ältere Herrschaften“ dabei. Wolfgang Köhler strich allerdings leider nach zwei Durchgängen die Segel, da er sich überfordert fühlte. Aber nur Mut: Ein bisschen Training und im nächsten Jahr kannst du einen neuen Anlauf starten. Vielleicht machen ja dann auch noch ein paar Leute mehr aus der Senioren-Gruppe mit.

Wir spielten in zwei Sechser-Gruppen, wobei jeweils die ersten drei die Endrunde erreichten und die letzten drei die Platzierungsspiele. In Gruppe A machte Thomas Himstedt einen Durchmarsch. Lediglich gegen Erwin Knecht musste er über die volle Distanz (5:11, 11:6, 6:11, 11:3 und 11:4). Erwin musste noch gegen Rainer Puder eine Niederlage einstecken, sicherte sich aber den dritten Platz nach Rainer, der nicht nur Thomas, sondern beim 1:3 auch Yannic Zies gratulieren musste.

In Gruppe B setzte sich Thomas Glasgow ohne Niederlage durch. Allerdings musste er gleich drei Mal über die volle Distanz und hatte beim 11:5, 9:11, 11:3, 11:13 und 11:9 gegen Wolfgang Hinze sowie beim 5:11, 11:4, 9:11, 11:7 und 13:11 gegen Hans Bern jeweils das Glück auf seiner Sei-

te. Wolfgang Hinze konnte knapp den zweiten Platz vor Cahit Cay ergattern, der in einem Wahnsinnsspiel (11:7, 6:11, 11:3, 3:11 und 28:26) Ingo Teuchert niederrang und somit in die Endrunde rutschte.

In den Platzierungsspielen konnte Hans Bern mit drei Siegen Platz sieben ergattern. Knapp wurde es lediglich beim 3:2 gegen Yannic Zies, der auf Platz acht landete. Danach lief Ingo Teuchert auf Platz neun ein. Neben Hans Bern gewann er noch gegen Andreas Oberreuter. Zehnter wurde Miguel Zies, der neben Andreas auch etwas überraschend seinen Bruder Yannic schlagen konnte. Andreas spielte nach dem Motto „Dabei sein ist alles“ tapfer bis zum Ende durch und belegte Platz elf.

In die Endrunde wurden die Gruppenspiele der Vorrunde übernommen, sodass jeder noch gegen die Teilnehmer



Vereinsmeister Thomas Glasgow (Foto: Jörg Brinkmann)

aus der anderen Gruppe antreten musste. Hier erlebte insbesondere Thomas Himstedt einen kleinen Einbruch. Bisher ungeschlagen, konnte er nun keines der Spiele für sich entscheiden. Pech hatte er allerdings beim 10:12, 9:11, 11:7, 11:8 und 9:11 gegen Wolfgang Hinze. In der Endabrechnung landete Thomas auf Platz vier. Erwin Knecht gelang ein 3:1

gegen Cahit Cay, womit er diesen auf Platz sechs verdrängte.

Spannend ging es Kampf um die Silbermedaille zu. Rainer Puder hatte gegen Wolfgang Hinze den Grundstein gelegt (11:6, 11:7, 7:11 und 15:13). Rainer unterlag zwar 1:3 gegen Thomas Glasgow, sicherte sich den zweiten Platz aber mit einem 3:0-Erfolg gegen Cahit vor Wolfgang Hinze, der durch seinen 3:1-Erfolg gegen Erwin Knecht zwar auch 2:2 Spiele aufwies, aber ein schlechteres Satzverhältnis hatte.

Unangefochtener Vereinsmeister wurde jedoch Thomas Glasgow, der auch in der Endrunde nichts anbrennen ließ und Erwin, Rainer und Thomas Himstedt jeweils deutlich in die Schranken verwies. Herzlichen Glückwunsch zu diesem verdienten Erfolg.

Im Doppel kämpften vier Paarungen um den Titel. Beim Kampf jeder gegen jeden wurde es spannend, denn letztlich wiesen drei Paare 2:1 Spiele auf, sodass das Satzverhältnis entscheiden musste. Erwin/Cahit hatten zwar gegen Thomas Himstedt/Hans 1:2 verloren, aber ihre anderen beiden Spiele deutlich 2:0 gewonnen. Daher hatten sie die Nase vorn und wurden Vereinsmeister. Herzlichen Glückwunsch.

Jörg Brinkmann



Tischtennis beim SSF Festival 2015 (Foto: Michael Stohldreyer)

Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

(WEIHNACHTS-)GESCHENK-IDEEN

GESCHENK-ABO QUERSCHNITT

Das ideale Einsteiger-Abo, mit einem abwechslungsreichen Programm: Eine wunderschöne Oper, ein Musical, ein „Klassiker“, eine moderne Buchadaption und eine turbulente Komödie mit Anja Kruse.

OPER BONN (20.02.16)

❖ RUSALKA - Oper von Antonín Dvořák

KAMMERSPIELE BAD GODESBERG (2./18.03.16)

❖ KABALE UND LIEBE - Schauspiel von Friedrich Schiller

OPER BONN (13.04.16)

❖ ANATEVKA - Musical von Joseph Stein

KLEINES THEATER BAD GODESBERG (23./24.05.16)

❖ DIE VERMESSUNG DER WELT - nach dem Erfolgsroman von Daniel Kehlmann

CONTRA-KREIS-THEATER (14.-16.06.16)

❖ DER VORNAME - Komödie von Matthieu Delaporte

Preis komplett nur 154,50 € (Platzgruppe 2)

für alle in Ausbildung (bis 27 J.) 56,- € (Platzgruppe 4)

bzw. 84,- € (Platzgruppe 2)

GESCHENK-ABO UNTERHALTUNG

„EKEL ALFRED“ aus „Ein Herz und eine Seele“ bietet auch auf der Bühne beste Unterhaltung; PETER MORENO steht als 3-facher Weltrekordhalter im Bauchreden im Guinnessbuch der Rekorde; JOCHEN BUSSE wird als „Pantoffelpanther“ den Zuschauern Lachsalven entlocken und Altmeister THOMAS FREITAG präsentiert eine „Best of“-Auswahl aus seinen bisherigen Programmen.

KLEINES THEATER BAD GODESBERG (27.-29.01.16)

❖ EKEL ALFRED - NEUE GESCHICHTEN VOM LÄSTERMAUL DER NATION - Komödie von Wolfgang Menge

PANTHEON (26.02.16)

❖ PETER MORENO - BauchComedy - Lachen ist Programm!

CONTRA-KREIS-THEATER (17./18.03.16)

❖ DER PANTOFFEL-PANTHER Komödie von D. Jacobs und L. Albaum

HAUS DER SPRINGMAUS (23./24.04.16)

❖ THOMAS FREITAG - Nur das Beste - Jubiläumsedition

Preis komplett nur 96,50 € (Platzgruppe 2)

für alle in Ausbildung (bis 27 J.) 51,- € (Platzgruppe 4)

bzw. 55,- € (Platzgruppe 2)

Gerne senden wir Ihnen unseren Sonderprospekt mit weiteren Geschenkabos für Erwachsene und Kinder kostenlos und unverbindlich zu. Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder im Internet: www.tg-bonn.de



Let's dance – die Realität: Ein Turnierbericht von „OWL tanzt“

„OWL-tanzt“ in Ostwestfalen Lippe ist ein attraktives Tanzsportevent, das Tänzerinnen und Tänzer der Sektionen Standard und Latein aus ganz Deutschland anlockt. Immer am zweiten Novemberwochenende ist es so weit. Dann treffen sich Tanzsportlerinnen und Tanzsportler aus ganz Deutschland und sogar aus dem europäischen Ausland wieder zu „OWL tanzt“ in Bielefeld. In diesem Jahr waren für den 7./8. November ca. 1200 Aktive für die Veranstaltung gemeldet.

Auch wir, das Turnierpaar Ferdinand Faßbender und Christine Siebenbürger-Thiebes, beschließen, zwei Starts an dem Wochenende zu wagen. Bisher haben wir im laufenden Jahr nur sieben Turniere bestritten, denn der von unserer Trainerin Carola Reuschenbach-Kreutz erstellte Trainingsplan für 2015 sah nach Choreografie-Umstellungen in erster Linie Stabilisierung der Programme sowie Verbesserung von Technik und Haltung, aber weniger Wettkampfteilnahmen vor.

Mit wöchentlich vier tanzsportspezifischen Trainingseinheiten, ergänzt um ein allgemeines Kraft-/Stabilisationstraining – an dieser Stelle einen besonderen Gruß an das Team des Fitnessstudios –, konnten wir aber in der letzten Wochen ausreichend Technik und Kondition aufbauen. Nun wird



Ferdinand Faßbender/Christine Siebenbürger-Thiebes, Senioren II A Standard (Foto: privat)

es wieder Zeit, sich ins Wettkampfgetümmel zu stürzen, um feststellen, wo man in der Leistungsklasse steht.

Ziel 1: rechtzeitig den Wettkampfort erreichen

Leider nimmt die Route von Bonn nach Bielefeld diverse neuralgische Verkehrsknotenpunkte NRWs mit. Aber nachdem das Turnier am Samstag für 21:25 Uhr angesetzt ist, sollte es zu schaffen

sein, auch wenn man als Amateursportler leider vormittags noch dem Broterwerb nachgehen muss.

Wir begeben uns gegen 15:30 Uhr auf die Asphaltstrecke und stehen kurz hinter Köln-Mülheim wegen eines Unfalls natürlich im Stau. Abweichend von den geplanten 18:00 Uhr sind wir erst um 19:00 Uhr im Hotel und statt eines Powernappings steht

vor allem für die Dame direkt die Fassaden-Auffrischung an. Turniertanz als ästhetische Sportart stellt nun mal Ansprüche an das Outfit, nicht nur was die Kleidung angeht. Die Haare mit jeder Menge Spray am Kopf zu fixieren und ein Turnier-Makeup zu stylen, braucht einfach seine Zeit. Männer sind hier klar im Vorteil, aber so ist nun mal der Turniersport. Zwischen Föhn und Puderquaste noch schnell eine Banane verkonsumieren, damit man bei der späten Abendlichen Leistungsanforderung nicht aus den Tanzschuhen kippt. Denn die mitgeführten Butterbrote wurden schon auf einem Autobahnparkplatz geschlachtet. Gegen 20:15 Uhr geht es im Schweinsgalopp zum Auto, um zum Veranstaltungsort, der Seidensticker Halle, zu fahren.

Beim Turnier-Check-in erhalten wir die Auskunft, dass man angeblich im Zeitrahmen liegt. Also steht für uns nun Umziehen und Aufwärmen auf dem Programm. Leider startet unser Turnier dann doch statt um 21:25 Uhr erst um 22:00 Uhr ...

Ziel 2: mindestens eine Runde weiterkommen

In der Halle ist es heiß und stickig. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen findet die Vorrunde in drei Gruppen statt. Das heißt, die fünf Standardtänze langsamer Walzer, Tango, Wiener Wal-



Ohne Bananen geht nichts (Foto: Christine Siebenbürger).

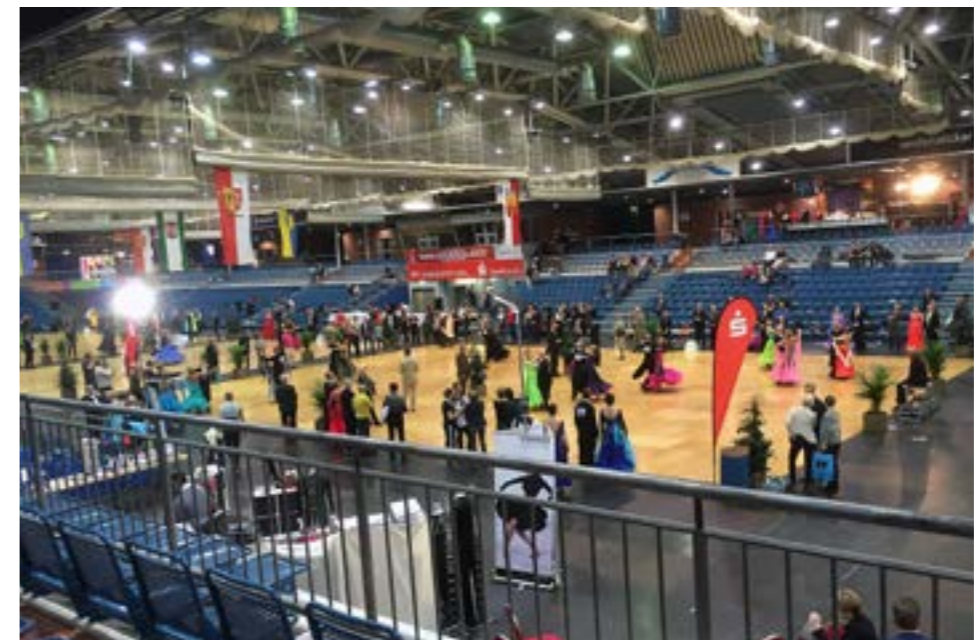


... ohne präparierte Schuhe auch nicht (Foto: Christine Siebenbürger)

zer, Slow Fox und Quickstep werden jeweils dreimal hintereinander gespielt, da nicht alle Paare gleichzeitig auf das Parkett passen. Drei Runden à fünf Tänze mit je ca. zwei Minuten Dauer zuzüglich Wechselferien ergibt eine Dauer von ca. 40 Minuten für die Vorrunde. Die Ermittlung, wer in die Zwischenrunde kommt, geht dank digitaler Erfassung der Wertungen ganz flott und wir erfahren schnell, dass wir eine Runde weiter sind. Zwischenziel erreicht.

Gegen 22:40 Uhr startet die Zwischenrunde. Auf den Parallelturieren tummeln sich immer noch so viele Teilnehmer, dass wieder jeder Tanz dreimal gespielt werden muss – das dauert ... Um 23:20 Uhr erfahren wir, dass wir im Finale sind, welches dann immerhin noch gut 15 Minuten vor Mitternacht beendet ist. Hurra, wir erreichen einen fünften Platz in der Gesamtwertung und pellen uns aus den nassen Turnierklamotten.

Leider bekommt man zu dieser Tageszeit in Bielefeld – außer im Gasthaus zum „goldenen M“ – nichts mehr



Simultanturnier auf fünf Flächen parallel in der Bielefelder Seidensticker Halle (Foto: Christine Siebenbürger)

zu essen. Also muss man sich wieder mit den mitgebrachten Bananen über Wasser halten, da auch die Verpflegungsstände in der Halle bereits geplündert und geschlossen sind. Gegen 00:45 Uhr sind wir wieder im Hotel. Nach der körperlichen Anstrengung und dem notwendigen anschließenden Duschen fällt das Schlafen schwer. Glücklicherweise ist das zweite Turnier an diesem Wochenende für unsere Alters- und Leistungsklasse am nächsten Tag erst für 13:15 Uhr angesetzt.

Ziel 3: Jetzt wollen wir auch beim zweiten Turnier ins Finale

Am nächsten Tag folgt auf

das Frühstück wieder das „Aufbrezeln“ für die Dame und die Materialkontrolle für den Herrn. Sind Frack samt Kragen, Fliege, Kumbund und allen Befestigungsknöpfen auch eingepackt?

Dann heißt es noch die Wildledersohlen der Turnierschuhe mit Rizinusöl und Kratzbürste präparieren, Köfferchen packen, Auschecken und ab zur Halle.

Heute liegt man im Zeitplan. Wieder hurra: Auch in diesem Turnier erreichen wir nach Vor- und Zwischenrunde das Finale der besten sechs. Zwei der fünf Wertungsrichter sehen uns in dieser Endrunde sogar weiter vorne. Leider können wir die

anderen nicht so überzeugen, sodass es in der Endabrechnung „nur“ zum sechsten Platz reicht. Trotzdem sind wir zufrieden. Vieles, was wir in den letzten Wochen intensiv trainiert haben, konnten wir auch unter Wettkampfbedingungen auf dem Parkett präsentieren.

Wir feuern in einem nachfolgenden Turnier noch ein befreundetes Paar einer anderen Alters- und Leistungsklasse an und so wird es halb sechs, bis wir den Heimweg antreten.

Ziel 4: zu Hause ankommen

Wie zu befürchten war, stehen wir bald wieder im Stau. Nach über drei Stunden Fahrt endet das Turnierwochenende dann mit der abendlichen Ankunft in den heimischen Gefilden. Jetzt heißt es Trolley wieder auspacken, Turnierkleider waschen, Kaffeebecher und Butterbrotdosen spülen, Wasserflaschen entsorgen, Duschen, Abschminken für die Dame und versuchen, Schlaf zu finden. Montagmorgen um 05:30 Uhr schellt wieder der Wecker ...

Christine Siebenbürger-Thiebes

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

Erfolge der Judoka



Naima Günther (l., neben Malin Fischer) siegt auf dem 1. Internationalen Bayer Leverkusen Judo-Cup (Foto: Yamina Bouchibane)

SSF-Mädchenmannschaft holt Silber bei WdVMM 2015

Auf den Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften (WdVMM) in Leverkusen belegte die Mädchenmannschaft der SSF-Bonn-Judoka in der Altersklasse U15 den zweiten Platz. Die Jungenmannschaft kam auf Rang fünf.

Mädchenmannschaft

Gestartet wurde etwas holprig mit einem 3:3 gegen den PSV Duisburg. Diese Begegnung gewannen die SSF nur in der Unterbewertung. Aufgerüttelt lief es dann besser. Der JC Holzwickede wurde durch ein klares 6:0 besiegt und im Halbfinale gewannen die Mädchen gegen Kentai Bochum 5:2. Im anderen Pool besiegte der 1. JC Mönchengladbach den JC Hennef mit 4:3. Das Finale verlief spannend. Nach zwei Kämpfen stand es 2:0 für die SSF Bonn. Doch dann mussten sie kampflös einen Punkt abgeben, da eine Gewichtsklasse nicht besetzt werden konnte – 2:1. Die nächste Begegnung ging verloren und Mönchengladbach glück aus zum 2:2. Im folgenden Kampf erhöhten die SSF ihren Vorsprung auf 3:2. In einem spannenden vorletzten Kampf, den die SSF nur mit einer Bestrafung verloren, stand es unentschieden. In der letzten Entscheidung konnte die jüngste

Kämpferin leider noch nicht gegen die Dritte der Westdeutschen Einzelmeisterschaften punkten und somit gewann der 1. JC Mönchengladbach mit einem 4:3 das Finale.

Jungenmannschaft

Die Jungenmannschaft der SSF Bonn musste im ersten Kampf direkt gegen den Titelverteidiger Sport-UNION Annen (Witten) antreten. Hochmotiviert – sollten sie doch eine Schippe drauflegen, wenn sie in Medaillennähe kommen wollten – bezwangen sie die SUA klar 5:2. Gegen den späteren Zweiten, das Team des PSV Herford verlor man mit 2:4. In der Trostrunde schlugen das Team die Judo Giants Ibbenbüren klar mit 6:2, welche im Vorkampf ein Unentschieden gegen den späteren 1. JC Hennef erkämpfen konnten und nur nach Stichkämpfen in die Trostrunde mussten. Die Kampfgemeinschaft Stella Bevergen/TSC Münster Gievent wurde mit

einem knappen 4:3 besiegt. Im Kampf um Platz drei verloren die Bonner Jungen gegen die Judogemeinschaft Münster ebenso knapp mit einem 3:4 – Rang fünf für das junge Team, aus dem nur drei Kämpfer im nächsten Jahr in die höhere Altersklasse wechseln.

Für die SSF-Bonn kämpften

- Anastasia Borowski ('03), Elgin Vanderschaeghe ('04), Nele Gäng und Soraya Günther ('02), Francesca Wolf ('01) und die beiden Fremdstarterinnen Malin Fischer vom Alfterer JC und Maureen Petersilka vom 1. GJC ('01)
- Lino Dello Russo und Tom Hartmann ('04), Tobias Mitschein und Jan Wallhäuber ('03), Jano Rübo, Daniel Schäfer und Briag Vanderschaeghe ('02), Oussama El Ghaoui und Lucca Dello Russo ('01) sowie Fremdstarter Sovannarith You vom TV Seelscheidt ('01)

Alle Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/wdvmu-15-in-leverkusen/>

Gold, Silber und Bronze beim landesoffenen Turnier 2015 in Mülheim

Beim landesoffenen Turnier der Altersklassen U14 und U17 kam die Hälfte der zehn Judoka ins Finale. Leider sprang am Ende nur eine Goldmedaille raus. Diese holte Soraya Günther in der U15. Insgesamt gab es einmal Gold, viermal Silber und zweimal Bronze für SSF-Bonn-Judoka.

Ein starkes Turnier kämpfte Sebastian Berg in der U17 (-66 kg). Lag er im Halbfinale bis drei Sekunden vor Schluss noch zurück, bewies er Kampfgeist und schmiss seinen Gegner fast zeitgleich mit dem Gongschlag noch auf die Matte. Das Finale verlor er leider nur wegen einer Passivitäts-Bestrafung. Gleiches Schicksal



Das siegreiche Mädchen-Team bei der Bezirksmeisterschaft in Köln (Foto: Yamina Bouchibane)

teilten seine Teamkollegen Jano Rübo, Daniel Schäfer und Anastasia Borowski. Alle drei kamen nach starken Kämpfen in der U15 ins Finale und alle drei verloren durch eine Strafe. Lucca Dello Russo, jüngster Jahrgang in der U17, erreichte in der Gewichtsklasse -43 kg Bronze. Die gleiche Platzierung sicherte sich Briag Vanderschaeghe (-55 kg), nachdem er sein Halbfinale leider im Golden Score verlor. Die beiden jüngsten Starter Lino Dello Russo und seine Vereinskameradin Elgin Vanderschaeghe blieben noch ohne Medaillenchance, aber gewannen an Erfahrung. Letztendlich Glücklos blieb nur Navid Jahangiri: Er kam einfach nicht ins Turnier rein und wurde einmal abgehebelt und einmal eiskalt gekontert. Am 26./27. September startet er mit Sebastian Berg und Ben Hartmann beim BOT in Bamberg, und da läuft es hoffentlich ein wenig besser.

Alle Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/landeseinzeltturnier-u-17/>
- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/landeseinzeltturnier-u-14/>

Sebastian Berg holt Bronze beim BOT Bamberg

Sebastian Berg (-66 kg) konnte nach seiner Silbermedaille beim LET (Landeseinzeltturnier) in Mülheim erneut einen Erfolg verbuchen. Beim Domreiterturnier, einem bundesoffenen Sichtungsturnier der Altersklasse U17, verpasste Sebastian zwar seinen Auftaktkampf und musste in die Trostrunde. Doch dort gewann er fünfmal hintereinander vorzeitig durch Ippon und stand im kleinen Finale. Nach insgesamt sieben Kämpfen konnte er die wohlverdiente Bronzemedaille in Empfang nehmen. Vereinskamerad



Sebastian Berg belegt den dritten Platz beim BOT Bamberg (Foto: Frank Günther)

Navid Jahangiri kam in der Gewichtsklasse -50 kg auf Rang sieben.

Alle Ergebnisse

- http://www.domreiterturnier.de/ergebnisse_2015.php

Naima Günther gewinnt den 1. Internationalen Bayer Leverkusen Judo-Cup

Zum ersten Mal veranstaltete Bayer Leverkusen dieses Internationale Judo-Event als Nachfolger der „Bonn Open“, die nicht mehr stattfinden werden. Dank dieser Veranstaltungen bleibt eine internationale Zusammenkunft im regionalen Raum. Hervorragend organisiert in der riesigen Leichtathletikhalle von Bayer Leverkusen wünscht man sich für nächstes Jahr eine Steigerung der Teilnehmerzahl. Naima Günther von den SSF Bonn startete als Einzige ihres Vereines, da alle anderen krankheitsbedingt absagen mussten. Ihre Gewichtsklasse -63 kg war in der Altersklasse U18 gleichzeitig die am stärksten besetzte. Sie gewann alle ihre Kämpfe vorzeitig und wurde souverän Erste. Trainingskollegin und SSF-Fremdstarterin Malin Fischer vom Alfterer JC kam in der Gewichtsklasse -48 kg ebenfalls auf Platz eins.

Währenddessen kämpften Vereinskameraden Dani-

el Wegner und Mohamed Kochih von den SSF Bonn in Speyer auf dem DJB-Ranglisten Turnier der Männer. Daniel kam in seiner Gewichtsklasse -90 kg auf Rang sieben. Mohamed, als jüngster Starter, konnte sich noch nicht platzieren, sammelte allerdings Erfahrung.

Alle Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/1-int-bayer-judo-cup/>
- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/djb-ranglisten-turnier-in-speyer/>

Dritter Platz für das U18-Team WdVMM 2015

Maximale Ausbeute für die U18-Kämpferinnen der SSF Bonn. Mit nur fünf Kämpferinnen startete das Team bei den Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften der U18 in Duisburg. Die erste Begegnung gegen den PSV Herford endete unentschieden 3:3, sodass drei Gewichtsklassen ausgelost wurden, die erneut antreten mussten. Aus taktischen Maßnahmen verzichteten die SSF auf diese Kämpfe und mussten in der Trostrunde gegen Gelsenkirchen ran und siegten 5:2. Die nächste Begegnung endete 3:3 und Ashai Stolberg konnte man schon von den Bezirksvereinsmannschaftsmeisterschaften. Nach Auslosung der drei Stichkämpfe fand aufgrund der Nichtbesetzung der Gewichtsklassen +70 kg und -63 kg nur ein Kampf statt. Naima Günther besiegte ihre Gegnerin, eine Gewichtsklasse höher startend -70 kg, souverän und sicherte ihrem Team den Poolsieg. Die beiden Trostrundensiegerteams wurden nun den beiden Hauptrundensiegerteams zugeordnet. Die beiden Sieger standen sich dann im Finale gegenüber und die anderen landeten automatisch auf dem dritten Platz. Gegen die späteren West-

deutschen Meisterinnen der Sport-Union Annen blieb man mit 6:1 chancenlos.

Die Jungenmannschaft der SSF Bonn erreichte Rang neun. Nach einem Auftakt-sieg gegen Hattingen mit 5:2 verlor sie gegen den späteren Dritten Mönchengladbach und die späteren Fünften SUA. Wie stark der Bonner Kreis ist, zeigte sich durch den Sieg des 1. GJC und dem dritten Platz des JC Hennef.

Für die weibliche U18 der SSF Bonn starteten: Klara und Katharina Wigger, Francesca Wolf, Alissa Jaggenlauf, Naima Günther und Fremdstarterin Malin Fischer vom Alfterer JC.

Für die männliche U18 der SSF Bonn starteten: Lucca Dello Russo, Navid Jahangiri, Robert Rabe, Davide Scala, Ben Hartmann, Sebastian Berg und Fremdstarter Wolfgang Albach von Bayer Leverkusen.

Alle Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/wdvmu-18-in-duisburg/>

Bronze bei WdEM 2015 für Daniel Wegner

Die Qualifikation für die Deutschen Pokalmeisterschaften im Judo am 9. November 2015 in Künzelschaffte SSF-Bonn-Kämpfer Daniel Wegner in der Gewichtsklasse -90 kg. Nachdem er sein Halbfinale leider unglücklich verlor, gewann er seinen Kampf um Bronze souverän bei den Westdeutschen Einzelmeisterschaften. Vereinskamerad Mohamed Kochih (73 kg) verletzte sich in seinem Halbfinale und konnte weder diesen Kampf beenden noch den Kampf um Platz drei antreten.

Alle Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/wdem-frauen-maenner/>

Yamina Bouchibane

10% **INTERSPORT**
 SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware
SPORTPARTNER
 Beratungspower mit Bestpreis Garantie
 Wenzelgasse Ecke Friedrichstr. 45 / 0228-98393-0 www.sportpartner-bonn.de

Jugendarbeit im Fokus der neuen Saison der SSF-Wasserballer

Die Wasserballer der SSF Bonn sind am 17. November in die neue Bezirksligasaison gestartet. Der Fokus der Wasserballer liegt in dieser Saison auf der Nachwuchsförderung. Nachdem in der letzten Saison neun von zehn Spielen in der Mittelrheinliga gewonnen werden konnten, verzichtete das Team auf die Teilnahme am Aufstiegs-Turnier in die Verbandsliga und entschied sich stattdessen für eine erneute Teilnahme am Spielbetrieb in der Bezirksliga.

„Das Ziel ist es, in dieser Saison die jugendlichen Spieler an die Herrenmannschaft heranzuführen, um das Team in den kommenden Jahren nachhaltig weiterzuentwickeln und aufzubauen“, sagt der sportliche Leiter André Prätorius. „Dabei haben wir uns entschlossen, im Zweifel auch mal den einen oder anderen Punkt abzugeben, wenn dies bedeutet, dass die Jugendlichen im Vergleich zu den etablierten Kräften mehr Spielanteile bekommen“.

Nachwuchstalente rücken zu den Herren auf

Gleich drei Spieler aus der Jugendmannschaft von Trainer Fabian Werkhausen können in der kommenden Saison auf Einsätze bei den Herren hoffen: Torsten und Tobias Rumi sowie Lukas Talaga stellten bei zahlreichen Trainingsspielen in der Saisonvorbereitung bereits unter Beweis, dass sie in der kommenden Saison das Herrenteam unterstützen können.

Alle drei spielen seit Jahren bei den Jugendwasserballern der SSF und haben nicht zuletzt durch Erfahrungen wie den Besuch der ungarischen Wasserballer aus Sentez im Frühjahr nun den Ehrgeiz, den Schritt in den Herrenwasserball zu wagen.

Zweite Herren- und erste Jugendmannschaft

Durch die Integrierung der Jugendlichen sowie durch



Die Jugendmannschaft Wasserball der SSF Bonn (Foto: Manfred Rumi)



Jugendtrainer Fabian Werkhausen bei der Taktikbesprechung (Foto: Manfred Rumi)

den einen oder anderen Neuankommeling im Team der Bonner (u. a. Torsten Baumann vom TuS Wesseling) kann Trainer Ilie Slavei in dieser Saison auf einen im Vergleich zur letzten Saison verbreiterten Kader zurückgreifen. Um allen Spielern

regelmäßig die Teilnahme an Spielen zu ermöglichen, wurden in dieser Saison wieder zwei Herrenmannschaften gemeldet. Die zweite Herrenmannschaft der SSF-Wasserballer spielt dabei in der Kreisliga, in der sie in dieser Saison gegen acht

weitere Teams aus dem Schwimmbezirk Mittelrhein antreten wird. Zu den Heimspielen der Wasserballer im Sportpark Nord sind wie immer alle Vereinsmitglieder und Interessierten ganz herzlich eingeladen.

Thomas Abeling

Lust auf Wasserball?

Wasserball ist eine körperlich und geistig anspruchsvolle Sportart. Es ist eine Mischung aus Schwimmen, Ringen und Basketball. Wer Wasserball spielen und verstehen will, muss in der Lage sein, alle Sportarten auf einmal zu spielen. Die Synergie der körperlichen und geistigen Aspekte des Wasserballs schafft eine der interessantesten Sportarten. Alle Altersklassen sind willkommen!

Dann komm zum Training bei den SSF Bonn:

- Di + Do: 19:30 – 21:00 Uhr und Sa 14:30 – 16:00 Uhr
- Sportpark Nord, Bonn

Kontakt:

André Prätorius
Tel.: 0173 7174778
E-Mail: andre.praetorius@sfbonn.de



(Stand: 12.11.2015)



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.

Für 2016 müssen die Jahres- und Multi-Jahreskarten ab Dezember 2015 neu beantragt werden. Diese gelten dann bis 31. Dezember 2016.

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. Hallenspernungen, 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 sfbonn.de/offener-bewegungstreff.html.

Eine Kursstunde findet bei Anwesenheit von drei und mehr Teilnehmern statt. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Kursstunde mit weniger als drei Teilnehmern an dem Tag ausfällt.

Preise (gültig ab 1. Oktober 2015)

10er-Karte

- 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

Infos zu den 10er-Karten

10er-Karten, 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 10er-Karten auf neue Karten angerechnet oder Restbeträge ausgezahlt werden.

Angebot (gültig bis 31.12.2015)

Wirbelsäulengymnastik

- Mo 09:00 – 10:00 Uhr Sportpark Nord
- Mo 18:15 – 19:30 Uhr Seniorenheim Josefshöhe
- Fr 08:30 – 09:45 Uhr Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

- Di 11:00 – 12:30 Uhr Sportpark Nord

Rückenfit

- Mi 11:00 – 12:15 Uhr Bootshaus Beuel
- Do 09:15 – 10:30 Uhr Sportpark Nord

Stretching

- Do 10:45 – 12:00 Uhr Sportpark Nord

Yoga

- Mo 09:30 – 11:00 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 10:45 – 12:00 Uhr Bootshaus Beuel

Sanftes YogaPilates

- Mo 10:15 – 11:30 Uhr Sportpark Nord

Pilates

- Di 09:30 – 10:45 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 09:30 – 10:45 Uhr Sportpark Nord
- Di 20:00 – 21:30 Uhr Sportpark Nord

Kräftigung Tiefenmuskulatur

- Fr 10:00 – 11:30 Uhr Sportpark Nord
- Fr 19:30 – 21:00 Uhr Sportpark Nord

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

- Do 15:30 – 16:30 Uhr Seniorenheim Josefshöhe (Änderung!)

Seniorgymnastik

- Mi 09:15 – 10:30 Uhr Sportpark Nord
- Do 11:00 – 12:15 Uhr Bootshaus Beuel

Body Styling

- Mo 19:45 – 21:15 Uhr Sportpark Nord

deepWork® (Kraft und Dynamik)

- Mi 19:00 – 20:30 Uhr Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po

- Mi 09:30 – 10:45 Uhr Bootshaus 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



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

Sport-Service-Bonn GmbH

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

Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt
 Kölnstr. 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)
Telefon: 0228 85030215
Internet: www.physio-sportpark-nord.de
E-Mail: info@physio-sportpark-nord.de

Schwimmhallen

Schwimmhalle im Sportpark Nord 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)
Badekapfenpflicht! Keine Badeshirts!

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 diesen Schwimmhallen finden nur Schwimmkurse statt:

- Frankenbad:** Am Frankenbad 2, 53111 Bonn
- Joseph-von-Eichendorff-Schule:** Am Probsthof 102, 53121 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:** Steffiner 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 Josefinum 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:** Renoistr. 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 – 21:30 Uhr
 Sa 08:00 – 16:00 Uhr
 So 10:00 – 16:00 Uhr

SSF-Bootshaus
Beuel: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Telefon: 0228 4229272
Auskünfte: Inga Rogge
Öffnungszeiten: Mo bis Mi u. Fr 09:00 – 21:30 Uhr
 Do 07:00 – 21:30 Uhr
 Sa und So 09:00 – 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 2016 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, 20.01.2016, 15.00 – 19.00 Uhr **Mittwoch, 16.03.2015, 15.00 – 19.00 Uhr**
Mittwoch, 17.02.2016, 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**, Kölnstr. 25, 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner**, Ernährungsberater/DGE, Gesundheitsförderung, Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**, Weesbacher Str. 9, 53819 Neunkirchen
- **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**, Kölnstr. 54, 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Oberrierstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, 53117 Bonn
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken: Kosmos Apotheke**, Rochusstr. 180, 52123 Bonn; **Einhorn Apotheke**, Poststr. 34, 53111 Bonn; **Adler Apotheke**, Kaiserstr. 126, 53721 Siegburg
- **Sport Olzem**, Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher, 53123 Bonn
- **Sport Vossen**, 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

NACHHALTIGKEIT.
SUSTAINABILITY.
DURABILITÉ.
BONN.



SWB

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

Fernwärme liegt nahe!

Wir bringen Klimaschutz ins Haus.

WIR
SIND
DABEI!
KlimaExpo.NRW
Motor für den Fortschritt

FERNWÄRME
2020

Aus Bonn, für Bonn: Mit dem Ausbau des Fernwärmenetzes im Bonner Norden legen wir einen weiteren wichtigen Baustein für die Energiewende vor Ort. Schritt für Schritt nutzen immer mehr Bonner die Vorteile unserer umweltschonenden Fernwärme. Bauherren und Eigentümer heizen so effizient, bequem und zukunfts-sicher. Auch Sie möchten Ihren Beitrag zum Klimaschutz leisten? Dann informieren Sie sich auf fernwaerme2020.de im Internet.