



# Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

441 – Frühling 2016



## Erfolgreiches 38. Internationales Jugendmeeting



# Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

*Tiefster Schlaf -  
höchster Komfort*



**15% Rabatt  
für  
SSF Mitglieder\***

**Computergesteuerte Körpervermessung  
und Liegediagnose.**

\*gilt nicht für bereits reduzierte oder Aktionsware!

**KREAMAT**  
ORIGINAL BEDS

**swissflex**  
Finest sleep technology.

TRECA INTERIORS

**superba**  
Schweizer Schlafkultur

**SCHLOSSBERG**  
SWITZERLAND



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](http://www.sleeping-art.de)

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

|                        |    |
|------------------------|----|
| Inhalt, Impressum      | 3  |
| Aktuelles              | 4  |
| Editorial              | 5  |
| Vereinsnachrichten     | 6  |
| Schwimmen              | 14 |
| Wasserball             | 17 |
| Tauchen                | 17 |
| Kanu                   | 18 |
| Moderner Fünfkampf     | 19 |
| Lacrosse               | 21 |
| Triathlon              | 22 |
| Floorball              | 24 |
| Tischtennis            | 25 |
| Judo                   | 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](mailto: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](http://www.stohldreyer.de))

**Druck:** Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18, 57539 Roth

**Papier:** chlorfrei gebleicht

**Großes Titelfoto:** Jürgen Schnürle

**Kleine Titelfotos (v. l.):** UIPM, R. Jung, Claudia Friederich

**Fotos im Inhaltsverzeichnis:** (l., v. o. n. u.): SSF Bonn, Manfred Rumi, Kirsten Pazic-Goebels;

(r., v. o. n. u.): © LSB NRW/Andrea Bowinkelmann/Montage: Bea Koller- Alan, Jörg Brinkmann, Jan Patocka

## Termine und Neuigkeiten

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Sa, 19.03.</b> | Volleyball: 1. Herrenmannschaft – TVA Fischenich, 19:00 Uhr, Hardtberghalle            |
| <b>Sa, 26.03.</b> | Floorball: 1. Herrenmannschaft – Hannover 96, 19:00 Uhr, Sportpark Nord                |
| <b>Mi, 20.04.</b> | Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord  |
| <b>Fr, 22.04.</b> | Tauchen: Abteilungsversammlung   |
| <b>So, 24.04.</b> | Antauchen der STA Glaukos  |
| <b>Mi, 18.05.</b> | Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord  |
| <b>Di, 24.05.</b> | Tischtennis: Abteilungsversammlung, 19:30 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord |
| <b>Mi, 25.05.</b> | Gesamtvorstandssitzung, 20:00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord             |
| <b>Di, 31.05.</b> | <b>Sport-Palette: Redaktionsschluss Sommer</b>   |
| <b>Mi, 01.06.</b> | Tischtennis: Jugendversammlung, 18:00 Uhr, Turnhalle Alte Jahnschule                   |
| <b>Mi, 15.06.</b> | 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](http://www.ssfbonn.de/termine.html).

## Übungsleiterhelferlehrgang für Jugendliche

Die SSF Bonn bieten in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf einen Übungsleiterhelferlehrgang für alle interessierten Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren an.

Der Lehrgang richtet sich an Jugendliche, die Interesse daran haben, für sich und andere Kinder und Jugendliche Sportangebote zu organisieren bzw. bei der Durchführung von Sportstunden mitzuhelfen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Lehrgangsinhalte: Kennenlernen verschiedener Sportarten, Organisation von Spielen, Aufbau von Übungsstunden, Planung von sportlichen Aktivitäten in Schule und Verein, Sicherheit im Sport, erste Hilfe und vieles mehr.

Die Ausbildung zum Übungsleiterhelfer umfasst zwei Wochenenden und findet an den folgenden vier Terminen von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr im Sportpark Nord



Gemeinsam zum Ziel  
(Foto: Anke Tölzer)

statt: Samstag, 23.04.16; Sonntag, 24.04.16; Samstag, 21.05.16; Sonntag 22.05.16.

Zusätzlich zu den Präsenztagen absolvieren die Teilnehmer noch zehn Hospitationsstunden in mindestens drei verschiedenen Sportarten in der Schule oder in ihrem Heimatverein und zwei Stunden helfen sie aktiv bei einer Übungsstunde im Kinder- und Jugendbereich mit.

**Lehrgangsleitung:** Anke Tölzer, Thomas Mittermüller

**Lehrgangsgebühr:** 25 Euro pro Teilnehmer ohne Verpflegung und ohne Übernachtung

Das Anmeldeformular und weitere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle des Landesverbands für Modernen Fünfkampf in der Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, telefonisch unter 0228 5594114 oder per E-Mail-Anfrage an [anke.toelzer@fuenf-nrw.de](mailto:anke.toelzer@fuenf-nrw.de).

Anke Tölzer



Teambuilding ohne Worte  
(Foto: Anke Tölzer)

## Jugendsprecher



Das SSF-Jugendsprecherteam mit Betreuerin Anne-Marie Nierkamp  
(3. v. l. o., Foto: SSF Bonn)

Die SSF Bonn haben nach langer Zeit wieder ein Jugendsprecher-Team. Das Team besteht aus Jugendlichen, die sich ehrenamtlich für den Verein engagieren wollen und sich für Wünsche und Anregungen der Jugendlichen einsetzen. Viele fragen sich, worin Jugendarbeit besteht und welche Aufgaben damit verbunden sind. In der Jugendarbeit versuchen wir, die Bedürfnisse von Jugendlichen zu berücksichtigen und sie teilhaben sowie mitgestalten zu lassen. Mitgliederinnen und Mitglieder des Jugendsprecher-Teams sind Ansprechpartner für die Jugend wie auch Trainer und Übungsleiter. Wir versuchen, die

Angebote des Breiten- und Freizeitsports für Kinder und Jugendliche zu verbessern, damit jedes Kind oder jeder Jugendliche seinen sportlichen Bedürfnissen nachkommen kann. Außerdem möchten wir selbst Wettbewerbe stattfinden lassen, sei es ein Kinderturnabzeichen oder ein Fitnessstest. Wir haben viele Ideen und freuen uns natürlich auch auf jeden, der sich ehrenamtlich engagieren und Teil unseres Teams sein möchte.

### Kontakt

- via Mail an [anne-marie.nierkamp@ssfbonn.de](mailto:anne-marie.nierkamp@ssfbonn.de)

Michelle Mittermüller  
und Lea Steinfeld

## Aktuelle Finanzsituation und Ausblick

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

seit dem 1. Januar 2016 haben wir mit dem Verein durch die Übernahme der Hallen- und teilweise auch der Stadionverwaltung einer weiteren Schritt in der Vereinsentwicklung getan. Für die nächsten zwölf Jahre ist damit der Sportbetrieb in unserer zentralen Sportstätte gesichert. Unser Jahresumsatz wird in diesem Jahr um rund 15 % auf rund 2,3 Millionen Euro steigen.

Mancher wird sich gefragt haben: Wie ist die Übernahme finanziell zu verkräften? Da nicht jeder an einer Delegierten-/Mitgliederversammlung teilnehmen kann, will ich an dieser Stelle einen groben Überblick der Einnahme- und Ausgabestrukturen auf Basis des letzten Abschlusses zum 31.12.2014 unseres Vereins geben.



Harald Göbel  
Finanzvorstand (Foto: privat)

darf entsteht. Durch die Verschiedenartigkeit der Abteilungen (z. B. liegen

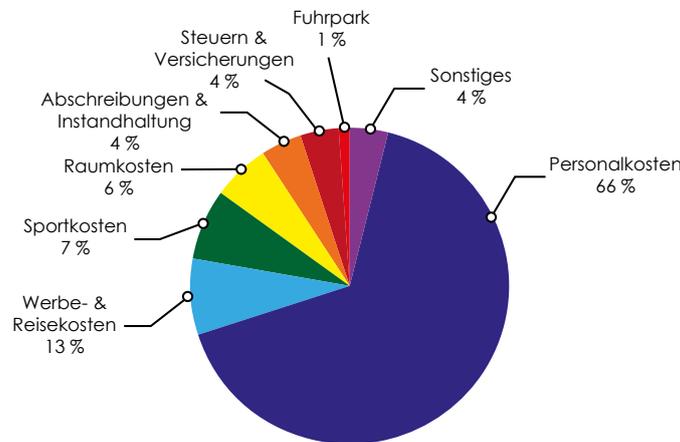
Bei den Zuschüssen ist zu beachten, dass die rund 250 000 Euro für die Betreuung der OGS auf der Ausgabe-seite wieder in den unterschiedlichsten Positionen abfließen, also ein durchlaufender Posten sind.

### Ausgaben

Hauptkostenfaktor sind natürlich die Personalkosten. Aktuell beschäftigen wir 31 festangestellte Mitarbeiter, ca. 40 Minijobber sowie ca. 200 Übungsleiter. Hinzu

lung diskutiert und Arbeitsaufträge vergeben. Nach Ausarbeitung der Aufträge und Prüfung der Machbarkeit werden wir den Entscheidungsgremien die Ergebnisse vorstellen. Natürlich werden wir uns nicht in irgendeine finanziellen Abenteuer stürzen, sondern weiterhin mit Augenmaß vorgehen und unser Kostenmanagement beibehalten.

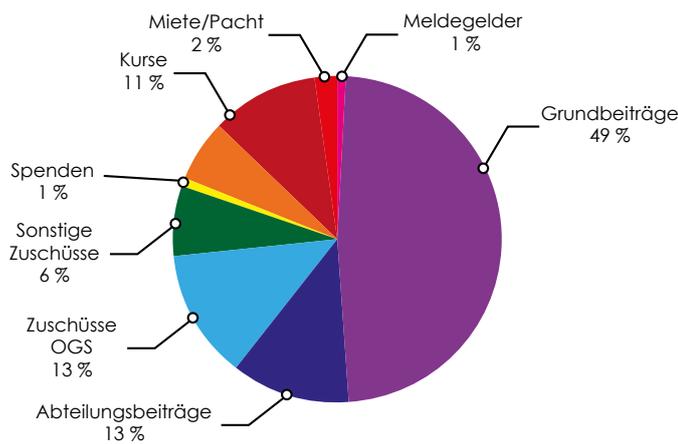
Harald Göbel



Ausgaben auf Basis des letzten Abschlusses zum 31.12.2014

### Einnahmen

Wie Sie sehen (s. Abb. Einnahmen), liegt unsere finanzielle Basis in den Mit-



Einnahmen auf Basis des letzten Abschlusses zum 31.12.2014

gliedsbeiträgen. Ich erwarte, dass zukünftig die Abteilungsbeiträge noch weiter ansteigen werden, da durch die sehr unterschiedlichen Abteilungen (von Hobbysport bis Bundesliga) auch ein unterschiedlicher Finanzbe-

wir im Bereich Kampfsport deutlich unter den Beiträgen anderer Vereine, im Tischtennis aber bspw. wesentlich über anderen Vereinen) ist es nicht immer einfach, allen Ansprüchen bzw. Anforderungen gerecht zu werden.

kommen Praktikanten und FSJler. Die weiteren Kosten sind im Wesentlichen bedingt durch den Sportbetrieb sowie laufenden Aufwand für unsere Immobilien.

Wir machen für den Sport finanziell möglich, was irgendwie vertretbar ist, können und wollen uns jedoch nicht alles leisten. Aufgrund unseres strikten Kostenmanagements war es uns möglich, das letzte Darlehen für Erwerb/Umbau des Bootshauses vollständig zurückzuzahlen, sodass die Immobilien schuldenfrei sind.

### Wie geht es weiter?

Der Vorstand hat in einer Klausurtagung im Januar Entwicklungspfade einer weiteren Vereinsentwick-

## Der Bonner Sport in der (Flüchtlings-)Krise – ein Interview



Lutz Thieme

Vorsitzender der SSF Bonn  
(Foto: Susanne Dröppelmann)



Ute Pilger

Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit  
(Foto: Max Junghänel)



Anne-Marie Nierkamp

Ressortleitung „Abteilungs-  
übergreifende Maßnahmen“  
(Foto: Michael Stohldreyer)



Michael Stohldreyer

Redaktion Sport-Palette  
(Foto: Florian Kussmann)

Der Bonner Sport befindet sich zurzeit in einer Krise, die unmittelbar mit der Flüchtlingskrise zusammenhängt. Denn die Stadt Bonn stellt Hallen von Bonner Sportvereinen und Schulen zur Unterbringung von Flüchtlingen Verfügung. Dadurch fällt eine Vielzahl von Sportangeboten weg und die Existenz von Sportvereinen und deren Mitarbeitern ist bedroht. Was heißt das konkret für die SSF Bonn? Im Interview geht Lutz Thieme (LT, Vorsitzender SSF Bonn) auf die Auswirkungen der Flüchtlingskrise auf den Bonner Sport bzw. die SSF Bonn ein. Anne-Marie Nierkamp (AN, Ressortleitung „Abteilungsübergreifende Maßnahmen“ der SSF Bonn) und Ute Pilger (UP, Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit der SSF Bonn) berichten über das Engagement der SSF bei der Flüchtlingshilfe.

### **Lutz, die brennendste Frage als erstes: Wird auch die Sporthalle der SSF Bonn zur Unterbringung von Flüchtlingen genutzt?**

LT: Die Stadt Bonn hat am 25. Januar 2016 die Öffentlichkeit darüber informiert, dass 21 Sporthallen zur Unterbringung von Flüchtlingen vorgesehen sind und in welcher Reihenfolge diese Sporthallen belegt werden. Die Sporthalle im Sportpark Nord findet sich in dieser Liste an Platz 19 der zu belegenden Sporthallen.

Dass Sporthallen in diesem Umfang zur Unterbringung von Flüchtlingen genutzt

werden sollen, hat den gesamten Bonner Sport überrascht. Nur wenige Tage vorher hatte OB Ashok Sridharan beim Neujahrsempfang des Stadtsportbundes betont, dass Sporthallen nur das letzte Mittel zur Unterbringung von Flüchtlingen sein kann. Von einer Belegung gut eines Fünftels der Sporthallenstandorte mit rund 40 % der Bonner Sporthallenkapazitäten war zum damaligen Zeitpunkt nicht ansatzweise die Rede.

Vor allem dem Stadtsportbund Bonn ist es zu verdanken, dass die Folgen einer Belegung derart vieler Sporthallen in die Öffentlichkeit getragen und intensiv diskutiert wurde. Es zeigte sich dann nach relativ kurzer Zeit, dass sowohl die Bonner Kommunalpolitik als auch die Stadtverwaltung deutlich bestrebt waren, die Belegung von Sporthallen zu vermeiden. Andererseits bleibt der Eindruck, dass bis dahin nicht immer mit letzter Konsequenz nach alternativen Unterbringungsmöglichkeiten gesucht bzw. die dafür notwendigen politischen Beschlüsse gefasst wurden.

### **Worin besteht der Unterschied zwischen dem Sportpark Nord und anderen städtischen Sporthallen?**

LT: Die Situation im Sportpark Nord unterscheidet sich schon gravierend von der in anderen Sporthallen, die ja sehr häufig auf dem Gelände von Schulen stehen. Juristisch besteht zwischen den

SSF und der Stadt Bonn nicht nur der Nutzungsvertrag für die Schwimmhalle und die Sporthallen, sondern auch noch ein Gewerbemietvertrag für die Räume der Gastronomie, des Fitnessraums, des Multi-Raums und für die Räume der Physiotherapie mit entsprechenden Untermietverträgen.

Der Sportpark Nord ist zudem deutlich komplexer als Schulturnhallen. Die Infrastrukturen der Sporthalle, der anderen Sporträume und des Stadions, wie beispielsweise die Umkleidemöglichkeiten oder die Zugänge zur Schwimmhalle und Sporthalle, sind stark miteinander verknüpft. Seit der Bekanntgabe, dass auch die Sporthalle im Sportpark Nord als Flüchtlingsunterkunft in Frage kommt, war es daher das Ziel des SSF-Vorstands, die Auswirkungen einer möglichen Belegung auf unsere anderen Sportflächen so gering wie möglich zu halten. Um dieses Ziel zu erreichen, sind wir auch in engen Abstimmungen mit dem BSC.

### **Sind noch andere Hallen betroffen, in denen Sportangebote der SSF stattfinden?**

LT: Ja, derzeit das Ludwig-Erhard-Berufskolleg und das Robert-Wetzlar-Berufskolleg.

### **Was heißt das konkret für die SSF-Mitglieder und auch das Personal der SSF?**

LT: Zum Stand heute können wir wenig Verlässliches sagen. Wir schauen natürlich gemeinsam mit den anderen Sportvereinen und

dem Stadtsportbund genau hin, ob Verwaltung und Politik die versprochenen Anstrengungen unternehmen, um die Belegung der Sporthallen zu vermeiden. Gelingt dies nicht, wird es mit zunehmender Belegung von Sporthallen in Bonn zu Umverteilungen innerhalb der noch offenen Sporthallen kommen. Dies bedeutet, dass auch Übungsgruppen, die in Hallen trainieren, die nicht oder noch nicht belegt werden, mit Einschränkungen oder Verlegungen rechnen müssen.

Je nachdem, wie das Miteinander von Flüchtlingen und Sporttreibenden im Sportpark Nord konkret gestaltet werden kann, müsste es bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der SSF mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Veränderungen in ihren Arbeitsaufgaben kommen. Die Gefahr der Entlassung von Mitarbeitern sehe ich bei den SSF nicht.

### **Gibt es alternative Möglichkeiten bzw. Räumlichkeiten für die SSF-Mitglieder, um ihrem Sport nachgehen zu können?**

LT: Die Geschäftsstelle versucht derzeit, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um den Sport jeder einzelnen Gruppe aufrechtzuerhalten. So sind wir intensiv auf der Suche nach alternativen Räumlichkeiten. Der Grad des Erfolgs hängt natürlich auch davon ab, in welchem Maße nun Sporthallen benötigt werden oder nicht.

## Lässt sich abwägen, wie lange Räumlichkeiten von Sportvereinen und Schulen zur Unterbringung von Flüchtlingen genutzt werden?

**LT:** Letztlich handelt es sich um Erstunterkünfte. Deren Belegung ist einerseits geprägt durch die Anzahl der zu uns kommenden Menschen und andererseits durch deren Unterbringung in anderen Unterkünften, die Bearbeitung der Asylverfahren und auch die Abschiebep Praxis. Alles Faktoren, die jenseits der Verantwortung der SSF liegen. Auch wenn der Handlungsspielraum der Kommunalpolitik und der Verwaltung sicherlich auch beschränkt ist, so muss dieser aber ausgenutzt werden, um die Belegung von Sporthallen zu verhindern und die bereits genutzten so schnell wie möglich wieder zu räumen.

## Können die Mitglieder der SSF Bonn etwas machen, um vielleicht auch auf politischer Ebene etwas zu bewirken?

**LT:** Ich spüre einen breiten politischen Konsens, dass die Belegung von Sporthallen nur so lange vorgenommen werden soll, wie unbedingt nötig. Jetzt kommt es darauf an, dass den Absichtserklärungen entsprechende Verwaltungshandeln und unterstützende politische Beschlüsse folgen. Hier müssen wir alle dranbleiben und bei jeder Gelegenheit auf die Bedeutung nutzbarer Sportinfrastruktur für die Stadtgesellschaft hinweisen. Dies gilt im Übrigen für Sporthallen ebenso wie für Sportplätze, öffentliche Bewegungsräume und insbe-

sondere Schwimmbäder. Die notwendigen Debatten sollten wir aber jederzeit mit Respekt und Augenmaß führen. Dennoch scheint mir der plötzliche Rückgriff auf Sporthallen als Flüchtlingsunterkünfte ein weiteres Indiz dafür zu sein, dass wir uns in Bonn derzeit noch zu oft gefangen nehmen lassen von einem Gewirr aus politischem Wettbewerb, intransparentem Verwaltungshandeln, situationsunangemessenen Ansprüchen und Standards sowie einem Hang zur Nichtentscheidung

ale Miteinander kennenlernen. Mit den Unterkünften im Umkreis stehen wir in Kontakt, über deren Ansprechpartner die Flüchtlinge den Weg zu uns finden und die dann auch bei der Kommunikation helfen.

## Gibt es Angebote, die sich speziell an Flüchtlinge richten?

**AN/UP:** Ja, wir haben den Fitnessraum in Dransdorf als Bewegungs- und Begegnungsraum wiedereröffnet. Dort haben Flüchtlinge die Möglichkeit, zweimal die Woche

leitern und Trainern auch immer Ansprechpartner.

Ansonsten haben wir z. B. die Verhaltensregeln im Fitnessraum auf Arabisch übersetzen lassen. Sicherlich werden wir in Zukunft weitere Informationsmaterialien in verschiedenen Sprachen auslegen.

## Welche Möglichkeiten gibt es für Mitglieder, sich für Flüchtlinge einzusetzen?

**AN/UP:** Mitglieder können uns bei der Betreuung helfen

und u. a. die Flüchtlinge als Sportpaten zu den Sporteinheiten begleiten oder als Übungsleiter am Vormittag in freien Hallenzeiten Sportangebote anbieten. Als Sprachpaten im Begegnungsraum Dransdorf können sie als Ansprechpartner bei der Arbeit mit den vorhandenen Deutschlernprogrammen zur Verfügung stehen. Wir



(Foto: © LSB NRW/Andrea Bowinkelmann, Montage: Bea Koller-Alan)

gepaart mit einer Risikoabwälzung auf Dritte. Die eigentliche Herausforderung ist es, Gestaltungskompetenz zurückzugewinnen.

## Anne-Marie, Ute, wie bringen sich die SSF Bonn ein, um Flüchtlingen, die in Bonn ankommen, zu helfen?

**AN/UP:** Sport, besonders der organisierte Sport, spielt eine wichtige Rolle im Integrationsprozess. Dies passiert aber nicht automatisch, sondern muss aktiv gestaltet werden. Deshalb versuchen wir, die Flüchtlinge in unser bestehendes Angebot aufzunehmen, damit diese das Vereinsleben und das sozi-

zu trainieren. Es stehen aber auch Computer mit einem Deutschlernprogramm zur Verfügung. Außerdem gibt es demnächst ein Bewegungsangebot „Spiel und Spaß“ für jugendliche Flüchtlinge.

## Wie stellt ihr die Integration von Flüchtlingen sicher und dass die allgemeinen Regeln der SSF und Regeln des friedlichen Umgangs miteinander befolgt werden?

**AN/UP:** Am meisten lernen die Flüchtlinge durch den Umgang mit anderen Sportlern. Deshalb funktioniert Integration bei den einzelnen Sportarten sehr gut. Dort finden sich bei den Abteilungs-

suchen auch Mitglieder, die uns beim Übersetzen der Flyer und Dolmetschen direkt vor Ort (z. B. Fitnessraum) helfen können.

## Gibt es noch etwas, das ihr den SSF-Mitgliedern mit auf den Weg geben möchtet?

**LT/AN/UP:** Im Sinne des Sportgeists sollten alle den Flüchtlingen mit Offenheit begegnen und ihnen die Chance geben, sich durch Sport schneller in die Stadtgesellschaft zu integrieren.

Vielen Dank für das Interview.

Michael Stohldreyer

# Vereinsnachrichten

## Kia-Kurse und -Gruppen



### Kia-Kurse von Februar bis August 2016

Die Kia-Kurse sind alle in der Woche ab dem 15.02.2016 gestartet und laufen bis zum 08.07.2016. 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.

### Wie anmelden?

Anmeldeformulare gibt es an der SSF-Infotheke oder per Anfrage via Mail an [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de).

### Kia Mini

1-3 Jahre

- Di, 09:30 – 10:30 Uhr, Fechtinternat
- Di, 10:30 – 11:30 Uhr, Fechtinternat
- Do, 17:00 – 18:00 Uhr, Sportpark Nord

2-4 Jahre

- Mi, 16:00 – 17:00 Uhr, Karlschule
- Mi, 17:15 – 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 Nord (nur für Kinder, die mindestens das Bronze-Abzeichen besitzen)

### 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*

## Kia-Sommerfest 2016

Auch in diesem Sommer wird wieder ein Kia-Fest im Rahmen des SSF-Sommerfestes im Stadion stattfinden

am 02.07.2016 ab 12:00 Uhr. Alle Kia-Teilnehmer, ihre Familien und natürlich Freunde sind herzlich eingeladen zu

einem bunten Nachmittag, an dem wir u. a. verschiedene Sportarten vorstellen, eine Hüpfburg, ein Karussell

etc. Weitere Informationen erhalten die Kia-Teilnehmer rechtzeitig in ihren Gruppen.

*Anne-Marie Nierkamp*

## Karnevalszug 2016



SSF-Fußgruppe beim Karnevalszug (Foto: unbekannt)

Unter dem Motto „An jeder Eck´ne andere Jeck“ liefen Jung und Alt beim diesjährigen Rosenmontagszug in Bonn unter der Leitung von Anne-Marie Nierkamp mit.

Die Zuschauer wurden in die schrillen 80er zurückversetzt. Trotz des anstehenden Sturms ließ sich die Fußtruppe nicht unterkriegen und bestritt den Marathon. Als es end-

lich anfang, kam die Sonne heraus und ließ die bunten Farben unserer Aerobic-Outfits noch heller scheinen.

Die Stimmung war da, die Freude war groß und die SSF gingen los. Selbst beim Zug darf der Sport nicht fehlen (ob Werfen, Tanzen oder Laufen) – die Show konnte uns keiner stehen. Der ganze Bus voller Kamelle zauber-

te den Jecken ein Lächeln ins Gesicht. Auch die fünfte Jahreszeit hat ein Ende und wir heben alle gemeinsam die Hände, freuen uns auf nächstes Jahr und sagen dreimal „Alaaf“!

*Anne-Marie Nierkamp*



**CITY**  
FAHRSCHULE

cityfahrschule.de

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

**Bonn-Duisdorf**  
Rochusstraße 230  
Tel: 0228 / 937 990 99

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

**Troisdorf-Zentrum**  
Kölner Str. 161  
Tel: 02241 / 88 17 227

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

**und ...**

**Ihr Geschenk\*  
kostenlos:**

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

**Ihre Nr. 1 in Bonn, Siegburg und Troisdorf!**

**... die Fahrschule, die Spaß macht!**

\* Geschenkt im Bonusfragen

## Hamburg und die Folgen

### Gastbeitrag des SSF-Ehrenvorsitzenden und Vorsitzenden des Stadtsportbunds Bonn



Michael Scharf  
(Foto: OSP Rheinland)

Olympia 2024 in Hamburg ade! Die Hamburger haben abgestimmt und eine Mehrheit hat sich gegen Olympische Spiele in Hamburg ausgesprochen. Was bedeutet diese – nach München/Bayern – zweite Niederlage bei einer Volksbefragung für den olympischen Leistungssport? Was zeigt uns die nunmehr fünfte oder sechste gescheiterte deutsche Olympiabewerbung in den letzten 20 Jahren?

Es bedeutet, dass der Leistungssport in Deutschland ein Imageproblem hat. Der erste Schritt zur Problemlösung ist die Akzeptanz dieses Problems. Offensichtlich gibt es bei einem großen Anteil der deutschen Bevölkerung Skepsis und emotionale Distanz zum Leistungssport. Zugegebenermaßen hatte die Olympiabewerbung in Hamburg unzweifelhaft schwierige Rahmenbedingungen, über die in den Medien ausführlich berichtet wurde: die Ereignisse um den Fußball-Weltverband (FIFA), die Vergabe der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland und die Rolle des Deutschen Fußball-Bundes hierbei, der Doping-Skandal in der Leichtathletik in Russland und die Rolle des Internationalen Leichtathletikverbands, die Flüchtlingsthematik und ihre konkreten Auswirkungen auf Hamburg sowie das Attentat von Paris im Rahmen des Fußball-Länderspiels am 13. November 2015. Dennoch ist

das, wie ich finde, nur die eine Seite der Medaille.

Die andere Seite ist die Rolle, die Leistungssport im Gesamtgefüge des deutschen Sports spielt. Warum spielt Leistungssport in den Sportvereinen in Deutschland, auf die wir doch alle so stolz sind, eine immer geringere Rolle? Warum fristet selbst leistungsorientierter Sport im Schulsport ein absolutes Schattendasein? Warum beteiligen sich Städte und Kommunen immer weniger an der Förderung des Leistungssports? Wo sind die Sportwissenschaftler und Universitäten, die sich intrinsisch motiviert mit dem Leistungssport beschäftigen und dies nicht nur aus Gründen der Drittmittelakquise tun? Wo sind die Menschen, die in den Vereinen und Verbänden für den Leistungssport brennen? Gefühlt hat es in den letzten Jahren eine Entkopplung des Leistungssports von der Sportbasis gegeben, auch wenn diese im Sportentwicklungsbericht von Prof. Breuer statistisch nicht klar belegt ist.

Wenn selbst für die deutschen Großvereine im Freiburger Kreis Leistungssport ein Exotenthema ist, wen wundert es da noch, wenn die Akzeptanz des Leistungssports in weiten Teilen der Gesellschaft zurückgeht? Wo ist der rote Faden von Gesundheits- und Breitensport mit all seinen unbestritten positiven Effekten bis hin zum Leistungssport? Dazu kommen die kleinen und die großen Skandale im Sport selber und das vor allem im internationalen Vergleich ungelöste Thema Doping im Spitzensport. Aus meiner Sicht bleibt festzustellen, dass wir uns mit diesen Fragen beschäftigen müssen, wenn wir den Leistungssport in Deutschland zukunftsfähig machen wollen.

Hierzu gab und gibt es Diskussionsbeiträge aus der Wissenschaft wie z. B. die

Beiträge von Prof. Eike Emrich oder von Prof. Gunter Gebauer und Beiträge aus den Sportverbänden wie etwa das Diskussionspapier des Deutschen Tischtennis-Bunds (zum Zusammenspiel von Verbandsfinanzierung und der Bedeutung eines Verbands gemessen an der Anzahl der Mitglieder, die ein Verband repräsentiert). Allerdings kann sich eine neue Struktur im deutschen Leistungssport nicht ausschließlich mit dem Thema „Steuerung des Leistungssports“ beschäftigen. Wir brauchen eine klare Begründung, warum wir in Deutschland Leistungssport wollen und warum der Leistungssport ein wichtiges Element des Sports insgesamt ist. Wir brauchen eine gedankliche Klammer um das gesamte Thema Sport. Wenn wir uns jedoch lediglich mit der Steuerung des Leistungssports beschäftigen und nicht mit der sportlichen Realität und Praxis in Deutschland und keine konkreten Lösungsansätze zur Verbesserung des Images, des Leistungssports an sich und seiner Verknüpfung mit dem Breitensport liefern, wird sich die Lage weiter verschlechtern. Vielleicht ist es dann irgendwann so weit, dass im deutschen Ruder-Achter zwar ein Steuermann sitzt, ihm allerdings die Ruderer an Bord fehlen, die für den sportlichen Erfolg Sorge tragen.

Weniger verwalten und mehr gestalten – das muss der Weg des Leistungssports in Deutschland sein. Allerdings bedeutet Leistungssport für uns auch mehr als reines „Medaillenzählen“. Wir wünschen uns ein partnerschaftliches Miteinander von Bundes-, Landes- und regionalen Ebenen in Politik, Verwaltung und Sport. Wir wünschen uns auch eine Integration und ein Zugehen auf die Sportvereine, in denen

Leistungssport betrieben und gefördert wird. Und last but not least wünschen wir uns eine Diskussion, wie wir die Basis des Sports mitnehmen können und vermeiden, dass wir den Leistungssport immer mehr vom übrigen Sport abkoppeln.

In diesem Sinn würde ich mich freuen, wenn Sie sich für die Leistungssportler der SSF Bonn interessieren und diese nach besten Kräften unterstützen. Diese jungen Menschen engagieren sich mit einem hohen Anteil ihrer Freizeit, um in ihrem Hobby bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen viel Spaß in ihrem Sportverein, den SSF Bonn.

Michael Scharf



#### 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

## Das SSF-Präsidium

Zugegeben: Der Passus der Satzung, der sich auf das Präsidium bezieht, stammt aus dem Jahr 1970. Die Frage nach der Aktualität, 46 Jahre später, ist daher durchaus berechtigt. Dr. Hans Riegel war es, der das Präsidium aus der Taufe hob und erster Präsident des Vereins wurde.

Die Formulierungen zu den Aufgaben des Gremiums sind in der Satzung sehr weit gefasst und lassen viel Interpretationsspielraum zu. Hier heißt es wörtlich: „Aufgaben des Präsidiums sind: Repräsentation des Vereins, Förderung der Vereinsziele und Empfehlungen zu haushaltsrelevanten Entscheidungen des Vorstandes.“ Die Antwort auf die Frage nach der Aktualität liegt hier auf der Hand, denn die Aufgaben sind zeitlos und besitzen damals wie heute ihre Berechtigung. Sicher hat sich die Interpretation der Aufgaben in den letzten Jahrzehnten gewandelt, doch die Absicht, den Verein zu fördern und zu entwickeln, ist unverändert geblieben.

Um das Gremium und die

vorhandenen Kompetenzen zu nutzen, bedarf es eines Austausches zwischen Vorstand und Präsidium sowie einer gelebten Praxis in der Zusammenarbeit. Diese Dinge wurden aus Kapazitätsgründen vom Vorstand in den letzten Jahren nicht so vorangetrieben, wie es wünschenswert und möglich gewesen wäre.

Aus dem Anlass der anstehenden Neuwahlen des Präsidiums beschäftigte sich der Vorstand noch einmal intensiv mit dem Thema und kam zu dem Entschluss, dass ein Präsidium ein viel zu wichtiges Instrument der Vereinsentwicklung sei, um es einfach aufzugeben. Bevor es jedoch an die Suche nach geeigneten Persönlichkeiten ging, waren eine Zielsetzung für die Präsidiumsarbeit und ein schlüssiges Konzept unvermeidlich. Das Ergebnis dieser Überlegung enthält mehrere Punkte, die mithilfe des neuen Gremiums umgesetzt werden sollen.

Die Aufgaben, die an das neue Präsidium herangetragen wurden, liegen zum



Erster SSF-Präsident Hans Riegel  
(r., Foto: SSF-Archiv)

einen auf dem Schwerpunkt Vereinsentwicklung und zum anderen auf der besseren Vernetzung des Vereins innerhalb der Stadtgesellschaft. In puncto Vereinsentwicklung erhofft sich der Vorstand neue Impulse, gerne auch ungewöhnliche Denkansätze. Impulse von außen sind in dieser Frage sehr wichtig und verhindern eine Betriebsblindheit. Die Vernetzung innerhalb der Gesellschaft hat sich in den vergangenen Jahren ebenfalls nicht so entwickelt, wie

es aus Sicht des Vorstands wünschenswert gewesen wäre. Gute Kontakte in die verschiedenen Bereiche der Stadtgesellschaft sind für einen Verein dieser Größe unausweichlich und sollen ebenfalls positiv zur Vereinsentwicklung beitragen.

Die anschließende Kandidatensuche war ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Arbeit der Monate vor der Präsidiumswahl. Es folgten einige Gespräche mit den Kandidaten, in denen die Vorstellungen sowie die Aufgabenstellung präsentiert wurden. Die Suche nach den Kandidaten gestaltete sich indes weniger schwierig als erwartet. Die SSF Bonn sind in unserer Stadt weiterhin eine angesehene Institution, der eine hohe Wertschätzung entgegengebracht wird. Es erfolgte keine einzige Absage aufgrund des Vereins oder der Aufgaben, sondern es waren ausschließlich zeitliche Probleme, die zu Absagen führten. Jeder angesprochene Kandidat fühlte sich durch die Ansprache geehrt

und vermittelte im Gespräch das sehr positive Bild unseres Vereins. Für die neue Amtszeit konnte die Anzahl der Präsidiumsmitglieder von drei auf acht erhöht werden. Dies war ein wichtiges Anliegen, um die Aufgaben auf mehrere Personen zu verteilen. Die Mitgliederversammlung vom 30. September 2015 wählte die vorgestellten Kandidaten einstimmig für die kommende Amtszeit bis 2019. Die Präsidiumsmitglieder der vergangenen Amtszeit konnten geschlossen für eine Wiederwahl gewonnen werden.

[www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets](http://www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets)

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

Die Sparkassen-BasketsCard.

**Sparkasse  
KölnBonn**

Ihr Herz schlägt für die Telekom Baskets Bonn? Dann sichern Sie sich jetzt Ihre SparkassenCard im sportlichen Baskets-Design. Mit ihr können Sie zudem exklusive Preise rund um Ihren Lieblingsverein gewinnen. Mehr Infos erhalten Sie in unseren Filialen oder unter [www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets](http://www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets)

Das Präsidium setzt sich nach der Wahl aus folgenden Mitgliedern zusammen: Rico Fenoglio (Unternehmer), Willi Härling (ehemaliger Vorsitzender des Sportausschusses der Stadt Bonn), Stefan Lachnit (Volksbank Bonn Rhein-Sieg), Dr. Reinhard Lutz (Kanzler der Uni-

versität Bonn), Prof. Dr. Dirk Mazurkiewicz (Präsident des Bonner SC), Dirk Müller (Unternehmer), Moritz Seibert (Intendant des Jungen Theaters Bonn) sowie Jürgen Winterwerp (Stadtwerke Bonn).

Die konstituierende Sitzung

des Präsidiums fand am 27. Oktober 2015 statt. Hier wurden die gewünschten Inhalte der Präsidiumsarbeit noch einmal detailliert besprochen und die Grundlagen für eine gute und nachhaltige Zusammenarbeit gelegt. Für die nächste Sitzung steht bereits die Wahl des Präsi-

denten sowie der beiden Vizepräsidenten auf der Tagesordnung.

In den nächsten Ausgaben der Sport-Palette möchten wir Ihnen die Präsidiumsmitglieder gerne persönlich vorstellen.

*Christoph Mertens*

## Laufgruppe Fitness

### Wer sind wir?

Wir sind die Laufgruppe Fitness und lieben Bewegung an der frischen Luft. Egal ob Sommer oder Winter, wir sind immer draußen und trainieren im schönen, flachen Rheintal in Beuel.

Bis zu 15 Aktive betreut und trainiert Melanie Hاونert auf einer Gesamtlauftrecke von maximal 8,5 km.

### Was tun wir?

Gemeinsam mit netten Menschen an der frischen Luft laufen, zwischendurch Lauf-ABC und nicht zuletzt Übungen zum Dehnen. Und das Ganze zweimal in der Woche. Kurzweilige Gespräche lassen die Stunde wie im Flug vergehen.

### Wozu?

Laufen stärkt das Herz-Kreislaufsystem, kräftigt die



Der Lauftreff Fitness am Rheinufer (Foto: Manfred Uhde)

Muskulatur und baut Fettzellen sowie gleichzeitig auch Stress ab. Somit wird das Wohlbefinden des gesamten Körpers gesteigert.

Achtsames Laufen führt zur Verbesserung der Körperhaltung und Lauftechnik. Voraussetzung hierfür ist

allerdings, dass regelmäßig trainiert wird. Denn nur die regelmäßige Beanspruchung der Muskeln lässt das Laufen leichter und geschmeidiger werden. Ebenso regelmäßig belohnen wir unseren Einsatz mit einem geselligen Essen beim Italiener um die Ecke.

## Begegnungs- und Bewegungsraum Lenastraße wiedereröffnet

Gemeinsam mit dem Stadt-sportbund Bonn haben wir den lange geschlossenen Raum in der Lenastraße saniert und zu einem Begeg-

nungs- und Bewegungsraum umgestaltet.

Am Montag, den 2. Februar 2016, wurde der Raum in Anwesenheit der Integrationsbeauftragten der Stadt Bonn, Coletta Mannemann, und zahlreichen Mitarbeitern des Stadtteilbüros wiedereröffnet.

Max Hürter hat dort die sportliche Leitung übernommen. Ab sofort besteht jeweils mittwochs und freitags in

der Zeit von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr die Möglichkeit zum Training. Das Projekt soll das bereits bestehende Angebot im Quartier Dransdorf ergänzen. So wird der Raum nicht nur den Flüchtlingen offenstehen, sondern auch die Jugendlichen der Umgebung können den Raum nutzen.

Neben den sportlichen Aspekten soll das Angebot aber auch einen Beitrag zur Integration leisten. Wir möchten, dass man sich dort trifft, sich besser versteht und hoffentlich auch neue Freundschaften schließt.

Wenn wir weitere Übungsleiter für das Projekt fänden, würden wir die Öffnungs-

zeiten sehr gerne ausweiten und das in der Planung befindliche Fitnessangebot, das sich speziell an Frauen und Mädchen richtet, umsetzen.

Mit Unterstützung des „Förderprogramms Zusammenkommen und Verstehen“ des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes NRW konnten für den Begegnungsraum auch zwei PCs mit Software zum Deutschlernen angeschafft werden.

Wer diese Arbeit unterstützen möchte, kann sich gerne bei [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de) oder [pilger-bonn@t-online.de](mailto:pilger-bonn@t-online.de) melden.

*Ute Pilger*



Kraftstation mit Seilzügen (Foto: Max Hürter)

## Team Rio aktuell

### Schöneborn bei Jahressportlerwahlen gleich dreimal erfolgreich

Auch wenn Moderner Fünfkampf in der Öffentlichkeit manchmal nur als Randsportart wahrgenommen wird, belegte Lena Schöneborn bei der Wahl zu Deutschlands Sportlerin des Jahres mit 1241 Stimmen den dritten Platz – das beste Ergebnis einer „Randsportart“ in der 69-jährigen Geschichte dieser Wahl. Die Plätze eins und zwei gingen zum 27. Mal an Leichtathletinnen. Nach dem Gewinn der Bonner Sportlerwahl des General-Anzeigers im September folgte der Triumph in Berlin am 5. Dezember bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres, übrigens im zweiten Jahr in Folge.

### Wintermonate sind harte Trainingsmonate

Wer im Frühjahr und Sommer die Früchte seiner Arbeit ernten möchte, der muss im Winter hart arbeiten, besonders beim Ziel Olympiateilnahme.

Direkt nach Weihnachten standen für Lena Schöneborn, Matthias Sandten und Max Pilger Trainingslager auf dem Programm. Dabei reisten viele Sportler der Sonne nach: Lena nach Teneriffa und Matthias mit den Modernen Fünfkämpfern der SSF nach Südafrika. Im Fokus stand für ihn und Trainer Kersten Palmer der Ausdauerbereich. Max schwamm hunderte von Trainingsbahnen



Lena Schöneborn bei der WM 2014 (Foto: UIPM)

im thailändischen Phuket. Nur Alhassane Baldé trotzte dem Regenwetter und trainierte gemeinsam mit Trainer Alois Gemeiner im Sportpark Nord.

### Wie geht es weiter auf dem Weg nach Rio?

Lena Schöneborn bereitet sich auf die Weltcup-Saison im Modernen Fünfkampf vor. Den ersten Weltcup dieses Jahres in Kairo Ende Februar gewann sie knapp vor ihrer Mannschaftskameradin Annika Schleu. Die Grundlage legte Lena mit einem hervorragenden Fechtergebnis. Nach soliden Leistungen im Schwimmen und Reiten hielt sie den Vorsprung bis zum Schluss. Der nächste Weltcuport wird vom 10. bis 14. März das Olympiagelände in Rio sein. Der letzte Weltcup folgt dann vom 30. März bis 3. April in Rom.

Matthias Sandten hatte beim Modernen Fünfkampf einen deutlich früheren Sai-

sonstart: bereits vom 6. bis 7. Februar bei den Spain Open in Barcelona. Mit 31 Siegen und nur 10 Niederlagen erzielte er das beste Fechtergebnis aller Teilnehmer. Durch einen Sturz beim Reiten vergab er aber alle Chancen auf eine Top-10-Platzierung. Am Ende wurde es aber immer noch ein achtbarer 14. Rang.

Nach der ersten „Qualifikationsrunde“ der Modernen Fünfkämpfer bei der WM und EM 2015 sind jetzt weltweit noch jeweils sechs Plätze zu vergeben. Punkte für die Weltrangliste konnten auf Wettkämpfen in Ungarn und Spanien, aber auch auf Weltcups gesammelt werden. Als Startberechtigter auf allen Weltcups hat Matthias noch diese letzte Chancen zur Olympiaqualifikation. Nach einem suboptimalen Wettkampfverlauf beim Weltcup in Kairo verpasste Matthias die Finalqualifikation

on denkbar knapp und somit auch wichtige Qualifikationspunkte.

Schwimmer Max Pilger kämpft nach krankheitsbedingtem großen Trainingsrückstand um Anschluss an die deutsche Spitze. Im Trainingslager hat er mit Traineein Nicole Endruschat viel an Technik und, so gut es ging, an seiner Ausdauer gearbeitet. Ende Januar zeigte ein erster Wettkampftest, dass es langsam aufwärtsgeht. Um sich für Olympia zu qualifizieren, muss Max bei der DM (5. bis 8. Mai) die geforderte Normzeit schwimmen, Platz zwei erreichen und diese Leistung vier Wochen später erneut bestätigen.

Obwohl die Paralympics vier Wochen nach der Olympiade starten, hat Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé bereits im März die Chance, seinen Traum wahr werden zu lassen. Am 7. März startet Alhassane nach Dubai und nach einem zweiwöchigen Trainingslager folgt vom 17. bis 19. März das Dubai Meeting. Wenn er dort die geforderte Qualifikationsnorm über eine der Distanzen 500 m, 800 m oder 1500 m unterbietet, hat er sich die vorzeitige Qualifikation gesichert. In den letzten Wochen hat Alhassane diesem Ziel alles untergeordnet und mindestens acht bis neun Trainingseinheiten pro Woche im Kraffraum, auf der Rolle oder im Rennrollstuhl auf der Straße absolviert.

Ute Pilger

## Rio in Sicht – ein Interview mit Kersten Palmer und Matthias Sandten

In fünf Monaten starten die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro. Dann möchte auch der Moderne Fünfkämpfer Matthias Sandten vor Ort seinen persönlichen Olympiatraum erleben. Für dieses Ziel haben sich Matthias (MS) und sein Trainer Kersten Palmer (KP) in den letzten Monaten und Wochen komplett auf den Sport fokussiert und uns Rede und Antwort gestanden.

**Kersten, welchen Einfluss hast du als Heimtrainer auf die Trainingsarbeit von Matthias?**

**KP:** Als Heimtrainer habe ich die Verantwortung für das Training und stimme gemeinsam mit Matthias die Inhalte ab. Der Verband nimmt hier keinen Einfluss und so trägt das Training meine Handschrift.

**Matthias, wie sieht ein Trai-**

**ningstag aus und wo liegen zurzeit deine Schwerpunkte?**

**MS:** In der Vorbereitungsphase liegen die Schwerpunkte auf den organischen Sportarten Schwimmen und Laufen. Fechtflexionen, Schießtraining und Reitstunden werden je nach Ausdauerbelastung in das Training eingebaut.

**Gab es Trainingslager außerhalb Bonn's?**

**KP:** Direkt nach Weihnachten

bin ich mit Matthias und weiteren Modernen Fünfkämpfern in ein Trainingslager nach Südafrika gefahren.

**MS:** Dort gab es optimale Trainingsmöglichkeiten und das Wetter war sonnig und warm. So lassen sich hohe Trainingsbelastungen schon deutlich besser verkraften.

**Wie sieht die Wettkampflaufung auf dem Weg nach Rio aus?**

**KP:** Nach ersten Tests bei internationalen Meetings ist die Weltcup-Serie gestartet. Geplant ist, dass Matthias an allen Weltcups teilnimmt, vorausgesetzt er bleibt gesund. Außer Olympia ist die WM vom 22. bis 29. Mai ein weiterer Saisonhöhepunkt.

## Nach welchen Kriterien werden die letzten internationalen Quotenplätze vergeben?

**MS:** Die ersten Plätze wurden schon 2015 beim Weltcup-Finale, bei der WM und den Kontinentalmeisterschaften vergeben. Die restlichen Plätze werden 2016 über ein internationales olympisches Qualifikationsranking zugeteilt. Entscheidend für die Platzierung sind die Ergebnisse in der Weltcup-Serie. Deutschland hat jeweils zwei Quotenplätze bei den Damen und den Herren. Bisher konnte nur Lena Schöneborn einen Quotenplatz für den DVMF (Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf) sichern.

## Wie erfolgt die nationale Nominierung und wann muss

## Perpektivteam aktuell

**Daniel Wegener** (Judo) qualifizierte sich für die deutschen Einzelmeisterschaften am 5. und 6. März 2016 in Frankfurt an der Oder. Auf dem Weg nach Frankfurt zeigte Daniel auf allen Qualifikationsturnieren hervorragende Leistungen. Besonders beeindruckend waren seine ungefährdeten Siege bei den Nordrheinmeisterschaften in Duisburg. Bei den westdeutschen Meisterschaften erkämpfte er den zweiten Platz.

**Jara Brandenburg** (Triathlon) verbrachte gemeinsam mit anderen NRW-Triathlonkadersportlern ein zwölf-tägiges Trainingslager auf Mallorca. Von morgens um 07:00 Uhr bis abends um 20:00 Uhr stand bei insgesamt warmen Temperaturen viel Trainingsarbeit im Laufen, Radfahren und Schwimmen auf dem Programm.

## diese abgeschlossen sein?

**KP:** Die finale Nominierung für die Olympischen Spiele durch den DVMF erfolgt am 01.06.2016. Bis dahin werden vier Weltcups zur Wertung herangezogen, um noch nominiert zu werden.

## Wie schätzt ihr die Chancen ein?

**KP:** Matthias hat noch realistische Chancen, sofern seine bisherigen Leistungen mindestens Bestand haben. Allerdings sind diese auch noch ausbaufähig.

**MS:** In den letzten Monaten habe ich gut trainiert und bei den Weltcups werde ich versuchen, meine Bestleistungen abzurufen. Wozu dies reicht, werden wir am Ende sehen.

## Was bleibt an Zeit außerhalb des Trainings? Gib es einen freien Tag in der Woche?

**KP:** Viel Freizeit bleibt in der jetzigen Phase nicht. Einen komplett trainingsfreien Tag gibt es nicht. Vereinzelt werden vermeintlich „ruhigere“ bzw. nicht so intensive Trai-

ningstage in das Programm eingearbeitet, um dem Körper auch die Möglichkeit der Regeneration zu geben.

## Welche Rolle spielen dabei Familie und Freunde?

**MS:** Ohne die Unterstützung von Familie und Freunden geht es nicht. Mein größter Fan ist meine Oma. Sie feiert am Tag der Herren-Fünfkampfwettbewerbe ihren 80. Geburtstag. Zu gerne würde ich ihr durch meine Teilnahme ein großes Geburtstagsgeschenk machen.

## Zu den Personen

**Kersten Palmer** ist 53 Jahre alt und Diplom-Trainer für Modernen Fünfkampf und Fechten. Er ist seit mehr als 25 Jahren als Trainer tätig, die meiste Zeit davon bei den SSF Bonn. Unter seiner Führung haben zahlreiche Sportler EM- und WM-Medaillen gewonnen. Am Olympia-sieg von Lena Schöneborn 2008 in Peking hat Kersten einen sehr großen Anteil.

**Matthias Sandten** wurde 1993 in Troisdorf geboren und



Matthias Sandten  
bei der WM 2015  
(Foto: DVMF/Florian Brüll)

entdeckte bei den SSF Bonn zunächst bei Leichtathleten und Schwimmern seinen Spaß am Sport. 2004 wurde er von Udo Voss für den Modernen Fünfkampf entdeckt und startete bereits 2008 bei der Jugend-EM. Danach folgten zahlreiche nationale Titel im Jugend- und Juniorenbereich. 2012 und 2014 wurde er deutscher Meister bei den Herren. International war der zehnte Platz beim Weltcup sein größter Erfolg.

*Ute Pilger*

gen die Tabelle an und sind direkt für die westdeutschen Meisterschaften qualifiziert. Hier ist das Ziel, Meister zu werden und sich damit für die vom 7. bis 8. Mai in Schwerin stattfindende U20-DM zu qualifizieren.

Mit den DMS (Deutsche Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen) hat für **Daniel Schäfer** (Schwimmen) der zweite Teil der Saison begonnen. Hier schaffte er es, zusammen mit seinen Mannschaftskameraden der 1. Herrenmannschaft in die 2. Bundesliga West aufzusteigen. In den zurückliegenden Wochen stand für Daniel viel Ausdauerarbeit auf dem Trainingsplan. Den letzten Schliff für die anstehende Qualifikationsphase für die deutschen Meisterschaften werden sich Daniel und die Schwimmer in einem Trainingslager holen.

**Florian Weißkirchen** (Floorball) und das junge Dragons-Team erleben in der 2. Bundesliga nach einigen durch eine super Teamleistung herausgespielten Siegen leider auch immer wieder harte Rückschläge wie zuletzt beim Tabellenführer in Bremen. Zurzeit belegen sie den vierten Tabellenplatz und haben noch alle Chancen, einen Platz in den Playoffs zum Aufstieg in die 1. Bundesliga zu erreichen.

Die letzten Wochen und Monate waren für **Navid Jahangiri** (Judo) leider überschattet von vielen Verletzungen. Zuletzt bremste ihn eine Unterarmfraktur aus, sodass er leider an der Qualifikation für die westdeutschen U17-Meisterschaften nicht teilnehmen konnte.

*Ute Pilger*

## Internationales Jugendmeeting 2015 – Eindrücke und Impressionen



Der sichtlich zufriedene Cheftrainer Thorsten Polensky  
(Foto: Jürgen Schnürle)



Franziska Schühenn (Foto: Jürgen Schnürle)

Die wichtigste Veranstaltung für die Schwimmabteilung der SSF Bonn findet traditionell auch am 1. Advent eines jeden Jahres statt. Vom 27. bis 29. November 2015 starteten bei der 38. Auflage unseres Jugendmeetings rund 500 Aktive der Jahrgänge 2004-1994 im Kampf um Medaillen und Platzierungen. Insgesamt wurden rund 2800 Meldungen abgegeben. Sieben Nationen waren vertreten. Viele niederländische und belgische Vereine kommen schon seit vielen Jahren traditionell gerne nach Bonn, aber auch Bolzano Nuoto aus Italien ist jedes Jahr mit viel Eifer dabei. Auch Mannschaften aus Luxemburg, Rumänien und Spanien konnten wir beim Meeting begrüßen.

Einen besonderen Empfang bekam dabei Henrik Würdemann – ehemaliger langjähriger Trainer der SSF Bonn – der zur Freude der Gastgeber mit seinem neuen Team aus Oldenburg angeereist war. Verstärkt wurde seine Mannschaft mit einigen Kaderschwimmern. Henriks Team überzeugte dabei nicht nur im Becken. Auch bei der wieder eingeführten Pizzaparty am Samstagabend war die Mannschaft aus Oldenburg samt Betreuern und Trainer ganz vorne mit dabei.

### Professionalität trifft Liebe zum Detail

Das spezielle Flair dieser Ver-

anstaltung macht die professionelle Ausstattung und die Liebe zum Detail aus. Eine riesige Leinwand, besondere Licht- und Soundeffekte, Live-Streaming, Unterwasserkameras und vieles mehr vermitteln den Eindruck, man würde an einer nationalen oder internationalen Meisterschaft teilnehmen. Mehrsprachige Ansagen sorgten für einen reibungslosen Ablauf genauso wie eine bestens organisierte Technik. Jeder Teilnehmer bekam seine persönliche Akkreditierungskarte, auf Wunsch direkt ausgedruckte Urkunden und vieles mehr.

Die Wettkämpfe sind in Vorläufe und offene Finals gegliedert. Hinzu kommen mehrere Mixed-Staffelwettbewerbe. Die Stimmung war auch dieses Jahr wieder sensationell. Vor allem in den Finalabschnitten wurden die Teilnehmer von ihren Mannschaften und einer bestens besetzten Tribüne lautstark angefeuert und unterstützt.

Solch ein großer Aufwand braucht natürlich einen langen Vorlauf. Mit Ende der Veranstaltung beginnt bereits die Planung für das nächste Jahr, während noch die Abwicklung und Nachbereitung des gerade beendeten Meetings läuft. Kurz vor Beginn und während der drei Wettkampftage steigt die Helferzahl auf über 100 Personen an. Alle Bereiche der Schwimmabteilung, die SSF-Geschäfts-

stelle, Eltern, Ehemalige und viele weitere Helfer sorgen mit ihrem Engagement für den Fortbestand dieser erfolgreichen Veranstaltung.

### Drei Tage Wettkampf

Sportlich hatte der Wettkampf natürlich auch Einiges zu bieten. Die Schwimmer aus den sieben Nationen zeigten Spitzenleistungen und verbesserten an diesem Wochenende vier Meeting-Rekorde. Trotzdem wurde der Wettkampf von einer Mannschaft dominiert: dem SV Würzburg 05. Aber auch die Entwicklungskurve der SSF-Schwimmer zeigte mit zehn Finalteilnahmen, drei Medaillen und guten Leistungen des Nachwuchses nach oben.

Nachdem an den ersten beiden Tagen des Jugendmeetings zwar durchweg sehr gute, aber wenige herausragende Leistungen zu sehen waren, kam der Wettkampf am dritten und letzten Tag noch einmal richtig in Fahrt. Es fielen drei weitere Meeting-Rekorde und die Schwimmer bescherten den Zuschauern am ersten Advent hochklassige und spannende Rennen.

### Einzelleistungen

Die erfolgreichsten Athletinnen waren Arianna Letrari (Bolzano Nuoto) mit vier Siegen (200 m Lagen, 200 m Schmetterling, 200 m Rücken und 100 m Schmetterling) und – mit jeweils drei Siegen – Leonie Antonia

Beck vom SV Würzburg 05 (400 m Freistil, 200 m Freistil und 400 m Lagen), Angela Sievernich von der SG Rhein Erft Köln (50 m, 100 m und 200 m Brust) sowie Karolin Kuhlmann vom SC Steinhagen Amshausen (50 m Schmetterling, 50 m und 100 m Freistil).

Bei den Herren wurden die Siegerlorbeeren breiter gestreut, sodass sich fünf Schwimmer über jeweils zwei Siege freuen konnten: Sebastian Aurelius Beck, Maximilian Beck und Severin Hummer vom SV Würzburg 05, Lars Grundheber vom SC Delphin Ingolstadt und Zaccaria Casna von Bolzano Nuoto.

Die herausragenden Leistungen waren jedoch Leonie Antonia Beck vorbehalten. Sie pulverisierte im Vorlauf den Meeting-Rekord über 200 m Lagen, indem sie diesen um fast drei Sekunden verbesserte, stellte eine weitere Veranstaltungsbestmarke über 400 m Lagen auf und erkämpfte mit ihrer Zeit über 400 m Freistil die punktbeste Einzelleistung des Meetings nach der weltweit gültigen FINA-Punktetabelle.

### Mannschaftswertungen

In der Mannschaftswertung überragte der SV Würzburg und gewann die Gesamtwertung mit 307 Punkten. Zwölf Siege von sieben verschiedenen Schwimmern, 61 Finalteilnahmen, 32 Medaillen und mehr als 160 Punkte Vorsprung vor

## Fünfmal Gold für SSF-Master bei DM

Mit 13 Teilnehmern starteten die SSF-Masters bei den deutschen Meisterschaften im Schwimmen über die langen Strecken, die vom 26. bis 28. Februar in Braunschweig stattfanden.

Erfolgreichste Schwimmerin war diesmal Vera Hundsörfer. Sie gewann in der Altersklasse 25 zwei Goldmedaillen (800 m Freistil und 200 m Brust), zwei Silbermedaillen (1500 m Freistil und 400 m Lagen) sowie eine Bronze-medaille (400 m Freistil) und konnte in vier Disziplinen sogar Bestzeiten erreichen.

Ebenfalls Goldmedaillen holten sich Gerhard Hole in der AK 80 über 200 m Rücken, Ute Hole (AK 70) über 800 m Freistil und Margret Hanke (AK 70) über 200 m Rücken.

Silbermedaillen gab es für Monika Warnusz (AK 70) über 200 m Brust, Dieter Lochner (AK 70) über 400 m Freistil und Ute Hole über 400 m Freistil.

Bronze ging an Christine Klütemeyer (AK 35) über 200 m Schmetterling sowie Monika Warnusz über 800 m Freistil.

Gute Platzierungen erreichten auch Frank Schulze (AK 55, 5. Platz über 400 m Lagen und 4. Platz über 200 m Schmetterling), Maïke Schramm (AK 60, 4. Platz über 800 m Freistil), Andreas Borchert (AK 45, 6. Platz über 1500 m Freistil), Andreas Seidel (AK 50, 5. Platz über 1500 m Freistil) und Brigitte Obergfell (AK 60, 5. Platz über 200 m Rücken).

*Margret Hanke*



Aktive und Trainer diverser Mannschaften; unten rechts ist Ex-SSF-Trainer Henrich Würdemann zu sehen (Foto: Jürgen Schnürle).

den platzierten Mannschaften sprechen für die Dominanz des Teams von Trainer Stefan Lurz.

Aus dem Bonner Team konnten sich in diesem Jahr sechs Schwimmer für die Finalläufe qualifizieren. Tim Schacht (1997) schwamm dabei über 50 m Schmetterling in 25,53 sek auf den Silberrang und Rebecca Dany (2001) erreichte über 100 m Lagen in 01:08,04 min Bronze. Rebecca Heinen, Krista Reksna, Franziska Schuhenn und Hanna Wiedemann komplettierten die Bonner Finalteilnehmer. Cheftrainer Thorsten Polensky zeigte sich mit den Leistungen seiner Aktiven mehr als zufrieden: „Rebecca hat sich in den vergangenen Monaten stark verbessert. Dass sie als jüngste Schwimmerin der Veranstaltung eine Medaille erreicht hat, ist der verdiente Lohn. Auch die Leistun-

gen von Tim mit seinen drei Finalteilnahmen und unserer weiteren Finalisten können sich sehen lassen. In den Jahrgangswertungen haben fast drei Viertel unserer Schwimmer Bestzeiten erzielt und in den Jahrgängen 2002 bis 2004 haben wir den ersten Schritt gemacht, um Anschluss an die NRW-Jahrgangsspitze zu bekommen.“

### 39. Auflage in Planung

Die Schwimmabteilung der SSF Bonn bedankt sich bei allen Helfern und Aktiven für die großartige Unterstützung beim Meeting 2015 und freut sich bereits auf die Ausrichtung der 39. Auflage unserer Veranstaltung, voraussichtlich vom 25. bis 27. November 2016.

*Josephin Schlaefke und Uwe Klotzowski*



Vera Hundsörfer (l.) war die erfolgreichste SSF-Schwimmerin mit zwei Goldmedaillen gefolgt Gerhard (r.) und Ute Hole sowie Margret Hanke mit einer Goldmedaille (Fotos: Maïke Schramm).



## KARTEN. AUS BONN. FÜR BONN.

CARDS

Badges, VIP- oder Mitgliedskarten. Ausweise, Eintritts- oder Kreditkarten. Mit Magnetstreifen, Barcode, Chip oder Transponder. Mit Hologramm, Duft oder Folienprägung. Alles ist möglich. Und das ganze Zubehör bekommen Sie auch bei uns – vom Lanyard bis zum Kartendrucker für Personalisierungen.

Besuchen Sie uns am Verteilerkreis/  
Potsdamer Platz oder fordern Sie unseren  
Kartenprospekt unter 0228 98984-0 an.

novo.de



## Deutsche Mannschaftswettbewerbe im Schwimmen (DMS)



Rebecca Dany auf Startblock 4 (Foto: Jürgen Schnürle)

### 1. Herrenmannschaft steigt in die 2. Bundesliga auf

Am 14. Februar 2016 traten die 1. Damenmannschaft und die 1. Herrenmannschaft der SSF Bonn in Mülheim an der Ruhr zu ihren Mannschaftswettkämpfen in der Oberliga West an.

Durch eine beherzte und geschlossene Mannschaftsleistung gelang es Max Pilger, Tim Schacht, Justin Kraatz, Daniel Schäfer, Carlos Fischer, Samuel Müntz, Maurice Müller sowie Aurel und Arthur Wambach, in die 2. Bundesliga West aufzusteigen. Den ganzen Wettkampftag über lieferten sie sich mit der SG Neuss ein Kopf-an-Kopf-Rennen um den Sieg in der Oberliga.

Zwar war schon nach dem ersten Abschnitt abzusehen, dass die neun Bonner Jungs mit Erreichen des ersten oder zweiten Platzes den Aufstieg – bereits 2015 gelang der Sprung von der Landesliga in die Oberliga – schaffen würden, aber am Ende hatte Neuss die Nase vorn.

Mit 14 991 Punkten belegte die SG Neuss den ersten Platz vor den SSF Bonn mit 14 604 Punkten. Auf den dritten Platz kam die SG Bayer II mit 14 382 Punkten.

Max Pilger, Justin Kraatz und Tim Schacht waren die fleißigsten Punktesammler. Justin reiste sogar extra für die DMS aus Katar an. Besonderer Dank gilt auch Maurice Müller von den Triathleten, der die Schwimmer mit einem Start über 200 m Schmetterling unterstützte.

Aber auch die jüngeren Aktiven trugen zum hervorragenden Gesamtergebnis bei. Aurel und Arthur Wambach überzeugten über 1500 m Freistil. Samuel Müntz steigerte seine persönliche Bestzeit über 200 m Lagen. Carlos Fischer konnte besonders über 400 m Lagen glänzen und Daniel Schäfer lieferte über 200 m Rücken eine hervorragende Zeit ab.

Für die 1. Damenmannschaft mit Rebecca Dany, Juliane Richter, Laura Schnürle, Sarah Kirrinnis, Krista Reks-

na, Lea Schäfer, Katrin Müller, Franziska Schuhenn sowie Hannah und Lara Wiedemann ging es in der Oberliga West vor allem um den Klassenerhalt. Doch es zeigte sich im Wettkampfvorgang jedoch schnell, dass der Klassenerhalt zu keiner Zeit gefährdet war. Ganz im Gegenteil, denn die zehn jungen Damen wurden am Ende Fünfte mit 13 909 Punkten hinter SG Bayer 2 (13 962 Punkte) und vor der SG Dortmund 2 (13 839 Punkte).

Die SSF-Schwimmerinnen schwammen sehr homogen. Lediglich Rebecca Dany ragte als fleißigste Punktesammlerin etwas hervor. Nicht unerwähnt bleiben soll, dass auch Svenja Plank zur Unterstützung mit nach Mülheim gereist war. Svenja hatte sich in den Weihnachtstagen das Kreuzband gerissen und wird in den nächsten Wochen langsam wieder ins Training einsteigen. Thorsten Polensky war mit der Leistung seiner gesamten Mannschaft mehr als zufrieden.

### 2. Damen starten in Mittelrheinliga

Im Hardtbergbad wurde am 20./21. Februar die Mittelrheinliga und Mittelrheinklasse im Rahmen der DMS ausgetragen. Für die SSF Bonn war die 2. Damenmannschaft in der Mittelrheinliga am Start. Judith Padberg, Svenja Boese, Anne-Sophie Brauer, Lisa Schnürle, Viktoria Brüssel, Rebecca Heinen, Teresa Sender, Vera und Bärbel Hundsdörfer sowie Johanna Mersmann als Reser-

ve überzeugten durch eine gute kämpferische Leistung.

In einem relativ ausgeglichenen Teilnehmerfeld – neben den SSF Bonn waren Mannschaften von TPSK 1925, SC Hardtberg 1, SG Bergheim 2 und KTT 01 vertreten – belegten die Bonnerinnen Platz eins. Bereits nach dem ersten Abschnitt hatte sie 6119 Punkte gesammelt und damit 541 mehr als die Konkurrenz. Nach dem zweiten Abschnitt wurde die SSF-Schwimmerinnen der souverän Erste vor TPSK Köln und dem SC Hardtberg. Ob dieses gute Ergebnis für den Aufstieg in die Landesliga reicht, ist derzeit noch nicht abzusehen. Trainer Joseph Kleindl und die komplette Mannschaft freuten sich dennoch riesig.

Besonders Rebecca Heinen hortete emsig Punkte. Ein großer Dank geht auch an Bärbel Hundsdörfer. Sie unterstützte die Mannschaft spontan und schwamm für die gesundheitlich angeschlagene Johanna Mersmann 400 m Freistil.

### Hintergrund

Bei den DMS werden Einzelstrecken geschwommen, wobei zweimal das komplette olympische Programm absolviert wird. Jeder eingesetzte Schwimmer darf in beiden Abschnitten insgesamt maximal viermal starten und dabei keine Wettkampfstrecke zweimal schwimmen. Nur in der 1. Bundesliga gibt es drei Durchgänge und jeder Schwimmer darf fünfmal ran. Für erreichte Zeiten werden Punkte nach der Punktetabelle des Deutschen Schwimm-Verbands und der Ligue Européenne de Natation vergeben. Die Punkte einer Mannschaft werden addiert. Die Mannschaften werden altersunabhängig zusammengesetzt. Die beiden punktbesten Mannschaften einer Liga steigen in die nächsthöhere Liga auf und die letztplatzierten steigen ab.

Josephin Schlaefke

**10%**  
SSF Mitgliedsrabatt  
auf nicht reduzierte Ware

**INTERSPORT®**  
**SPORTPARTNER**

**Beratungspower mit Bestpreis Garantie**

Wenzelgasse Ecke Friedrichstr. 45 / 0228-98393-0 [www.sportpartner-bonn.de](http://www.sportpartner-bonn.de)

## Katrin Reifenberg ist die erste Dame beim SSF-Wasserball

Die Wasserballer der SSF Bonn verzeichnen in dieser Saison einen ganz besonderen Neuzugang. Mit Katrin Reifenberg hat sich die erste Dame dem ansonsten ausschließlich von Männern besetzten Team von Trainer Ilie Slavei angeschlossen. Die 19-jährige Abiturientin ist seit drei Monaten dabei und fühlt sich beim Wasserball richtig wohl. „Am Anfang hatte ich schon ein bisschen Bedenken, denn schließlich waren ja nur Männer in der Mannschaft. Ich habe lange überlegt, ob ich mich melden soll. Irgendwann habe ich mich dann getraut und dem Wasserballwart Andre Prätorius noch nachts um eins eine E-Mail geschrieben“, erzählt die gebürtige Bonnerin. Dabei ist das „nasse Element“ für Katrin nun wahrlich nichts Neues: „Bereits mit drei Jahren wurde ich Mitglied im Schwimmverein in Bad Godesberg. Da bin ich dann bis zum 14. Lebensjahr geschwommen, bevor ich zum Triathlon gewechselt bin.“ Mit den Triathleten der SSF Bonn steigt Katrin immer noch bis zu vier Mal in der Woche ins Wasser. Aber der Wasserball hat in ihren Augen etwas zu bieten, dass



Katrin Reifenbach  
(Foto: Manfred Rumi)

es im Triathlon so nicht gibt: „Es ist das erste Mal, dass ich eine Ballsportart und einen echten Mannschaftssport mache“, so Katrin. „Wasserball ist wahnsinnig intensiv. Das gefällt mir.“

### Film macht Katrin auf Wasserball aufmerksam

Auf den Sport aufmerksam geworden ist Katrin, als sie in der Schule den Film „Die Welle“ sah. Zwar hatte sie da die SSF-Wasserballer im Sportpark schon des Öfteren beim Training beobachtet, aber die packenden Spielszenen im Film mit Jürgen Vogel haben sie fasziniert. „Die kraftvolle Spielweise und die vielen schnellen Szenen im Wasser haben mich begeistert.“ Seither trainiert

sie jeden Dienstag und Donnerstag um 20:00 Uhr mit den Herren im Sportpark Nord. „Alle haben mich total nett aufgenommen. Ich bekomme bei jedem Training gezeigt, wie ich mich verbessern kann, und die anderen geben mir ständig Tipps und Tricks. Um meine Schusstechnik zu verfeinern, haben wir sogar eine Videoanalyse gemacht“, zeigt sich die Sportlerin beeindruckt. Um möglichst schnell zu lernen und Fortschritte zu machen, hat Katrin aber noch eine ganz eigene Methode: „Ich schaue mir bei YouTube viele Wasserball-Tutorials an. Da zeigen die Profis, was sie können.“

### Katrins Wunsch: Mehr Damen beim SSF-Wasserball

Für die Zukunft wünscht sich Katrin, dass künftig noch mehr Frauen ihren Weg zu den Wasserballern finden. Viele der größeren Wasserballvereine, insbesondere in Westdeutschland, haben Damenmannschaften. Die erfolgreichste Damenmannschaft in Deutschland kommt aus dem nahegelegenen Krefeld, das mit Bayer Uerdingen die Serienmeister im deutschen Damenwasserball stellt. Ganz so hoch

muss es für Katrin in Bonn erstmal nicht hinaus gehen: „Zwei, drei Mädels mehr würden für den Anfang ja schon genügen“, sagt sie. Und vielleicht reicht es dann ja wirklich mal zu einer historischen ersten Damenwasserballmannschaft bei den SSF. Bis dahin will sich Katrin weiter verbessern. „Ich hoffe, dass ich schon bald noch besser mit dem Ball werde.“ Im Training macht sie bereits große Fortschritte und fiebert nun ihrem ersten Spieleinsatz entgegen. Den Anfang will sie demnächst bei der 2. Herrenmannschaft in der Kreisliga machen – dort dürfen auch Frauen eingesetzt werden. Angst hat Katrin nicht: „Vor dem ersten Spiel werde ich natürlich total nervös sein“, gibt sie zu, „aber ich freue mich schon darauf, bald richtig loszulegen.“

Alle weiblichen und männlichen Wasserballinteressierten sind beim Training der Jugend und Herren immer herzlich willkommen. Informationen zu Trainingszeiten und Terminen gibt es unter <http://wasserball-ssfbonn.de/> und bei [andre.praetorius@ssfbonn.de](mailto:andre.praetorius@ssfbonn.de).

Thomas Abeling

## Tauchen

### Eintauchen in ein süßes Vergnügen

Bei leichten Plusgraden trafen sich am 28. Februar 20 Mitglieder der Tauchabteilung STA Glaukos zum jährlichen Brunch im Meyer's in Poppelsdorf. Gemeinsam schwelgten wir bei leckerem Essen in Erinnerungen, philosophierten über Ausrüstung und planten neue Tauchziele. Als erstes Vereinsevent im Jahr hatten auch diejenigen, die selber nicht tauchen oder denen die Gewässer in Deutschland noch zu kalt sind, zumindest die Gelegenheit, ins „braune Gold“ einzutauchen. Besonders erfreulich war, dass

auch der neu gestartete CMAS\*-Kurs zahlreich vertreten war. So konnten z. B. bei einem selbstgemachten Crêpe schon erste Kontakte zu den zukünftigen Mittauchern aufgebaut werden.

Auf unser erstes Tauchevent in diesem Jahr, das Antauchen am 24. April 2016, freuen wir uns schon jetzt. Dieses Jahr starten wir aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen aus dem Jahr 2013 die Saison am See „Widdauen I“.

Um fachlich gut vorbereitet in das neue Tauchjahr zu starten, bieten wir einen Auf-

baukurs Medizin Praxis an, bei dem zwar nicht getaucht wird, man aber viele spannende neue Dinge lernt und altes Wissen vertieft sowie auffrischt.

Wir, die Abteilungsleitung, freuen uns darauf, euch bei der Mitgliederversammlung am 22. April wiederzusehen.



Gruppenbild beim süßen Vergnügen  
(Foto: Volker Böhner)

Alle aktuellen Informationen erhaltet ihr auf unserer Abteilungsseite und selbstverständlich per E-Mail.

Jennifer Walgenbach

## Wanderfahrer!

Kanuten sind nicht gleich Kanuten, sondern es gibt etliche verschiedene Möglichkeiten, dem Kanusport zu frönen. Im Folgenden soll es um die Wanderfahrer unter ihnen gehen und um einen herausragenden Vertreter.

„Wanderfahrer“ gilt in Wildwasserkreisen eher als Schimpfwort für Paddler, welche sich mit knapper Not auf kürzestem Weg durch die schönsten Stromschnellen retten. Kanu-Wanderfahrer wird man nicht, um Adrenalin zu spüren oder Leistungssport zu betreiben, sondern um „gemütlich“ seine Freizeit in der Natur zu genießen. Dafür eröffnet das Wasser Zugänge, von denen man an Land nichts ahnt. Schon die Flüsse in der nächsten Umgebung ermöglichen es, streckenweise in scheinbar unberührte, stille Landschaften vorzudringen, Wildtiere zu beobachten, aber auch Dörfer und Städte ganz von der anderen Seite zu sehen. Und verschiedenste Wetterlagen ganz unmittelbar zu spüren – so viel schon mal zum Thema „gemütlich“. Hierzu muss gesagt sein, dass kleinere Flüsse oft nur befahrbar sind, wenn es lang genug geregnet hat, manchmal nur im Winterhalbjahr. Nicht immer hört der Regen freundlicherweise auf, wenn wir ins Kanu steigen wollen.

Lustigerweise verhält es sich jedoch erstaunlich oft so, dass nur das morgendliche Umziehen am Bach noch im Regen durchzustehen ist und danach die Sonne dem Tapferen lacht. Und auch nicht immer bleibt es beim gemächlichen Gleiten flussabwärts, sondern man muss sich ohne Strömung oder gegen den Wind ankämpfen, muss alle Nase lang aussteigen, um Hindernisse im Fluss zu umtragen oder zumindest im Boot gehörig keulen, um sie zu umkurven. Wer aber auf den Geschmack gekommen ist, bekommt davon nicht mehr genug und so ist es kein Wunder, dass die schönste Tagestour noch übertroffen

werden kann von ausgedehnten Mehrtagestouren. Kanus sind hervorragende Transportmittel für Campingausrüstung und ermöglichen so herrliche Fluchten an verlängerten Wochenenden oder als Urlaubsexpedition.

### Wettbewerb um viele Kilometer und Vielseitigkeit

Schließlich gibt es dann auch in dieser scheinbar behaglichen Kanuten-Fraktion das Bedürfnis, Leistungen zu dokumentieren und zu vergleichen, was dazu führt, dass wir um Wanderfahrer-Abzeichen in Bronze, Silber, Gold und in mehreren Wiederholungsstufen paddeln. Dazu gehören nicht nur vie-

le Kilometer im Fahrtenbuch, sondern auch Vielseitigkeit hinsichtlich der befahrenen Gewässer sowie seit einigen Jahren auch erworbene Qualifikationen.

Unser Sport- und Wanderwart Walter Düren hat im Berichtszeitraum der letzten Abteilungsversammlung das „Wanderfahrerabzeichen Sonderstufe Gold 35“ erhalten. Zuvor hatte er zum 35. Mal mit seiner jährlichen Leistung die Bedingungen für das goldene Abzeichen erfüllt. So oft wie er am Bootshaus oder auf dem Wasser anzutreffen ist und dabei übrigens nicht nur den eigenen Paddelspaß im Sinn hat, verwundert es nicht, dass er mit „Gold 35“ für seine hohe Konstanz und Präsenz ausgezeichnet wurde. Walter war früher im Wildwasserslalom zuhause und tut sich daher bis heute nicht schwer, Kameraden zu Hilfe zu kommen, die sich in einer Stromschnelle festgefahren haben und ohne Hilfe nicht wegkämen. Wo es schäumt und spritzt, kommen jüngere Fahrer an seine Ruhe und Souveränität nicht heran. Ein Wanderfahrer zu sein, davon ist ihm trotz oder gerade wegen seines sportlichen Hintergrunds überhaupt nicht „fies“.

Alexander Glass



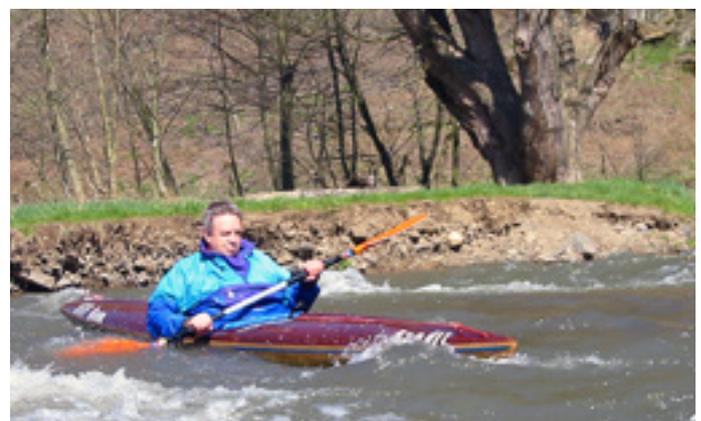
Aus der Hand von Niko Tessin, Wanderwart des Bezirks 4 im Deutschen Kanuverband, erhält Walter Düren das Wanderfahrerabzeichen „Sonderstufe Gold 35“ (Foto: Alexander Glass).

## Nachruf auf verdiente Kanuten

### Wolfgang Mühlhaus

Der frühere langjährige stellvertretende Abteilungsleiter der Kanuabteilung, Wolfgang Mühlhaus, ist am 7. Dezember 2015 im Alter von 69 Jahren überraschend verstorben. Wolfgang gehörte der Kanuabteilung seit Mitte der 70er Jahre an und hat sich seit dieser Zeit als aktiver Kanufahrer an vielen hundert Fahrten beteiligt. Seine Vorliebe galt Tages- und Mehrtagesfahrten im Inland und Wochenfahrten ins benachbarte Ausland, insbesondere nach Frankreich und Österreich.

Als stellvertretender Abteilungsleiter stellte er seine Organisations- und Leistungsfähigkeit in den Dienst der Kanuabteilung und gab viele wertvolle Anregungen für die sportliche Entwicklung und die Aktivitäten der SSF-Kanuten. Besondere Verdienste erwarb er sich bei der Besorgung preisgünstiger und qualitativ hochwertiger Kanuausrüstung für viele Dutzend Kanufahrer. Beispielhaft erwähnt sei die Ausstattung vieler Sportler mit Trockenanzügen in den 70er und 80er Jahren – damals ein Novum in der ka-



Wolfgang Mühlhaus auf der Ahr an dem umspülten Wehr bei Altenahr (Foto: Gabriele Koch)

nusportlichen Bekleidung. Aber auch die Beschaffung

von Spritzdecken in Spitzenqualität war ihm ein beson-

deres Anliegen, was auch heute noch von besonderer Bedeutung ist. Leider zog er sich in den letzten beiden Jahren immer mehr zurück, denn seine nachlassende Gesundheit erlaubte es ihm leider nicht mehr, die lieb gewordenen Kanu- und Radtouren durchzuführen.

## Dr. Reinhard Holubek

Am 12. Februar 2016 haben wir mit Dr. Reinhard Holubek einen hochgeschätzten Mitmenschen verloren, den jeder, der ihn kannte, liebenswert fand. Reinhard war stets positiv und jedem

zugewandt. Er war so unterhaltsam wie hochgebildet und liebte das Outdoor-Leben. Daher begleiteten ihn bei seinen Auslandseinsätzen als Botschafter, etwa in der Mongolei und in Lettland, seine Boote wie auch sein Wohnmobil und man sagt, er habe selbst seine Mitarbeiter danach ausgesucht, dass sie ihm auf seinen Touren Gesellschaft leisten konnten.

Uns hat er angenommen, wie wir waren, nachdem er mit Ende Fünfzig über einen Wildwasserkurs in den Alpen

zu seinem neuen Hobby gefunden hatte, dem er bis ins hohe Alter bei den SSF nachging. Auf unseren Auslandsfahrten brachten uns seine Sprachkenntnisse und Kontaktfreude manches schöne Erlebnis ein. Für die Kanuabteilung war er jahrelang als Delegierter tätig und an der Erstellung unserer Abteilungssatzung maßgeblich beteiligt.

## Dietrich Nölte

Schließlich ist am 9. Januar, kurz vor seinem 79. Geburtstag, ein weiterer Weggefährte verstorben. Dietrich

Nölte liebte ebenfalls das abenteuerliche Draußen-Leben und unternahm viele Auslandstouren auf eigene Faust, die ihn zu unterschiedlichsten Zielen von der Türkei bis nach Spitzbergen geführt haben. Auch von einem längeren Afrikaaufenthalt wusste Dieter, wie er genannt wurde, viel zu erzählen, wenn er an Vereinsaktivitäten prägend teilnahm.

Wolfgang, Reinhard und Dieter werden uns unvergessen bleiben.

*Hubert Schrick  
und Alexander Glass*

## Moderner Fünfkampf

### Winter optimal genutzt in allen Belangen

Die zurückliegenden Herbst- und Wintermonate haben die Abteilungsmitglieder durch die Teilnahme an einer Vielzahl von Wettbewerben und Trainingslagern überbrückt. Begonnen wurde mit der schon traditionellen Teilnahme der jugendlichen Modernen Fünfkämpfer und Kaderathleten am Winterpokal in Uffenheim/Bayern am letzten Novemberwochenende. Die erfreuliche Entwicklung unserer Jüngsten setzte sich auch in Uffenheim fort.

In der B-Jugend männlich starteten Tom Clemens und Timon Levai. Tom erreichte in beeindruckenden 02:43,40 min über 200 m schon jetzt die Kadernorm. Timon blieb im Schwimmen knapp unter seinen Möglichkeiten. Im Schießen war für ihn erwartungsgemäß nichts zu holen, was auf seine noch geringe Erfahrung zurückzuführen ist. Erfreulich ist dagegen, dass er seinen ersten Reitparcours ohne große Schwierigkeiten absolvierte.

Die weibliche Jugend startete geschlossen in der B-Jugend und absolvierte einen Fünfkampf. Smilla Meier und Alexandra Sudermann stürzten leider beim Reiten. Insgesamt konnten allerdings alle mit dieser Disziplin

zufrieden sein. Das Präzisionsschießen bereitete den Athletinnen einige Schwierigkeiten, denn in unserer Abteilung wird Combined trainiert. Im Fechten waren die Leistungen weiter ausbaufähig. Katharina Molkow (2001) und Mona Laroussi bestätigten ihre Leistungen.



*Sind dem nasskalten Bonner Wetter im Winter entflohen – die Teilnehmer des Südafrika-Trainingslagers (Foto: Timon Levai)*

Knapp an der Kadernorm vorbei schrammte Marlene Böhm in 02:48,3 min.

### Moderner Fünfkampf im Zeichen des Olympiejahres 2016

Kurz vor Weihnachten (18./19. 12.2015) ging es für die Abteilungsmitglieder Lena

Schöneborn und Matthias Sandten zum Kaderwettkampf in Potsdam. Für die in Berlin wohnende und trainierende Lena war dies mehr oder weniger ein Heimspiel. Lena setzte sich mit 1045 Punkten vor ihrer Konkurrentin Annika Schleu (Berlin) durch und gewann

Matthias Sandten. Matthias muss zur Absicherung seiner Fahrkarte nach Rio aber noch auf den ausstehenden Weltcup Punkte sammeln. Lena ist dagegen als Weltmeisterin des Jahres 2015 und aufgrund ihrer danach erbrachten Leistungen für Rio bereits gesetzt.

### Training zum Jahreswechsel 2015/2016

Einige Fünfkämpfer in Begleitung des Landestrainers Kersten Palmer haben die Winterferien genutzt und die Zeit im warmen Südafrika verbracht. Dort herrschte zu dieser Zeit ja Sommer und so war es möglich, jeden Tag bei bestem Wetter gut und intensiv zu trainieren. Im Rahmen dieses Trainingscamps nahm u. a. Matthias Sandten am Silvesterlauf in Kapstadt teil und belegte dort Platz zwei. Timon Levai (Jugend) kam sogar auf Platz eins.

Es handelte sich bei dieser Reise um eine von allen Teilnehmern rein privat finanzierte Reise, die in Zusammenarbeit mit der Triathlonabteilung durchgeführt wurde. Hier gebührt den Organisationsverantwortlichen Daniel und Kathrin Mannweiler großer Dank.



Reiten nicht in wärmere Gefilde, sondern in die Eiskälte – Teilnehmer des Schweizer Trainingslagers (Foto: Kirsten Pazic-Goebels)

## Teilnahme an den Spain Open

Anfang Februar nahmen Paria Mahrokh sowie Matthias Sandten bei den Spain Open in Barcelona teil. Paria belegte bei diesem Wettkampf den 17. Platz. Matthias präsentierte sich mit einer Spitzenleistung im Fechten (31:10 Siege) und einer guten Schwimmzeit von 02:03,12 min in guter Verfassung.

Allerdings fiel Matthias nach einem Sturz im Reiten im Klassement weit zurück. Mit einem ordentlichen Combined von 11:22 min beendete er den Wettkampf mit einem 14. Rang. Ohne den Sturz wäre ein

Podiumsplatz drin gewesen.

Als nächstes stand nun für Lena und Matthias der Weltcup in Kairo auf dem Programm. Lena konnte diesen Weltcup mit ihrem siebten Weltcup-Sieg insgesamt in ihrer Karriere abschließen. Matthias wurde in der Qualifikation 14. und konnte somit nicht in das Finale des Weltcups in Kairo einziehen. Danach ging es nach einem kurzen Zwischenstopp für Lena in ihrer Heimat Berlin und für Matthias in Bonn weiter nach Rio de Janeiro zum nächsten Weltcup. Man merkt also: Olympia (zumindest der Ort) klopft jetzt schon einmal sportlich an.

## Der Nachwuchs im Dialog mit Lena Schöneborn

Zwischen ihrem Weltcup-Sieg in Kairo am 26. Februar und der Weiterreise nach Brasilien in das nächste Trainingslager am 28. Februar hatte sich Lena Schöneborn unseren jungen Sportlern freundlicher Weise zum Interview zur Verfügung gestellt. Für die Nachwuchssportler der Abteilung war es sicherlich schon etwas Besonderes, unserer Olympiasiegerin von 2008 einmal so nah zu kommen. Umso größer war dann auch die Aufregung vor dem Interview.

Die Entfernung von Bonn nach Berlin wurde kurzerhand im Rahmen einer Skype-Sitzung überbrückt und so startete am 27. Februar

um 16:00 Uhr das Interview, das geleitet wurde von Tom Clemens, Timon Levai, Smilla Maier, Alexandra Sudermann, Katharina Molkow, Katya Simonov, Mona Laroussi, Judith Rippin sowie Finia Friederich und Lucca Kost. Gemeinschaftlich hatten sie sich sehr professionell auf das Interview vorbereitet und ihre Fragen ausgearbeitet.

Auf die Einstiegsfrage von Tom Clemens, wie sie damals zum Modernen Fünfkampf gekommen ist, konnte Lena Schöneborn ausführlich berichten und erwähnte auch, dass der heutige NRW-Landestrainer Kersten Palmer derjenige

## Training der anderen Art in der Schweiz beim ehemaligen Fünfkämpfer Andreas Perret

Die aktive Zeit von Andreas Perret im Modernen Fünfkampf ist schon eine Weile her (<http://www.fuenf-nrw.de/andreas-perret.html>). Dennoch pflegt Kersten Palmer als heutiger Landestrainer und ehemaliger Trainer von Andreas immer noch den Kontakt zu ihm, der mittlerweile mit seiner Familie in der Schweiz lebt. Im Oktober 2015 waren die „Schweizer“ in Bonn zum Trainingslager. Nunmehr ging die selbstfinanzierte Fahrt für die Bonner Athleten über Karneval in die Schweiz in den Schnee.

Tägliches Schwimm- und Lauftraining standen auf dem Programm. Combined wurde in der Schulsportthalle in Lenzerheide trainiert. Unsere Fünfkämpfer durften dann spontan noch den Modernen Fünfkampf den dortigen Klassen 5 und 6 vorstellen.

Daneben wurden Kenntnisse im Biathlon und Luftgewehrschießen (stehend und liegend) vermittelt, was am Ende dann auch mit einer Teilnahme an einem Staffeltwettkampf endete.

Die Bonner nahmen ne-



Teilnehmerinnen des Winterpokals in Uffenheim/Bayern (Foto: Claudia Friederich)

benbei dann noch an den 35. Offenen Liechtensteiner Crossmeisterschaften teil, bei denen sie allesamt zufriedenstellende Leistungen zeigten. Marlene Böhm wurde in ihrer Altersklasse Erste.

Andreas Perret hatte insgesamt ein sehr rundes Trainingsprogramm für unsere Modernen Fünfkämpfer organisiert und der gemeinsame Spaß kam auch nicht zu kurz. Sowohl der Trainingsort als auch das Programm können wir sicherlich erneut in den Trainingskalender unserer Abteilung aufnehmen.

Roger Molkow



Lena Schöneborn (r.) in Aktion (Foto: DVMF/Florian Brüll)

war, der sie maßgeblich am Anfang ihrer Karriere im Modernen Fünfkampf gefordert und gefördert hatte. Begonnen

hatte sie damals im Alter von 14 Jahren mit den Disziplinen Schwimmen und Laufen, bevor es weiter ging mit

den technischen Disziplinen Schießen und Fechten gefolgt vom Reiten ganz zum Schluss.

Die Fragestellungen erstreckten sich über Lenas Trainingsalltag bis hin zur Frage, wie viel Freizeit einem bei der intensiven Vorbereitung auf die Olympischen Spiele eigentlich so bleibt. Desweiteren interessierten die Nachwuchssportler Themen wie Ernährung, Anzahl der

Laufschuhe, Musik bei Wettkämpfen und Lenas Abreisezeitpunkt nach Rio.

Das Thema Freizeit ist aus der Sicht von Lena gar nicht so stark vom Sport selbst abzugrenzen, denn der Sport macht einfach Spaß und ist Bestandteil der Freizeit. Die dann ab und an wirklich mal sportfreie Zeit nutzt sie für Dinge, die immer schon mal erledigt werden müssen. Sie nutzt sie allerdings

auch für Begegnungen mit der Familie, mit Freunden und mit Bekannten. Ernährung ist sicherlich ein wichtiges Thema. So achtet Lena auf ausgewogene Ernährung, um auch dadurch ihren Körper fit zu halten.

In den kommenden Wochen bis zum tatsächlichen olympischen Turnier in Rio de Janeiro am 19.08.2016 steht dabei für Lena noch eine Vielzahl von Wettkämpfen

wie auch Trainingslagern auf dem Programm.

Insgesamt konnte Lena den jungen Sportlern gut vermitteln, dass der Moderne Fünfkampf ein Sport ist, bei dem man mit Trainingsfleiß und Ehrgeiz sehr viel erreichen kann. Olympiateilnahme Nr. 3 nach Peking 2008 und 2012 London ist sicherlich der eindeutige Beweis dafür.

*Roger Molkow*

## Lacrosse

### Mein Lacrosse-Erlebnis in Bonn

Was ist dieser geheimnisvolle Sport, den ich spiele? Seit ich nach Deutschland gekommen bin, wurde mir diese Frage oft gestellt. Aber wie antwortet man darauf am besten?

#### Lacrosse erklären in Deutschland

Wenn ich als Amerikanerin in den USA erzähle, dass ich Lacrosse spiele, weiß jeder, was Lacrosse ist und kennt zumindest die Grundregeln. Hier jedoch muss ich es so beschreiben, als spiele jemand Fußball in der Luft mit Stöcken. Diese coolen Stöcke haben ein Netz, mit dem wir den Ball passen und dann versuchen, ihn ins Tor zu schießen, das von einem Torwart verteidigt wird. Das ist die einfachste Erklärung dieses komplexen Spiels, in das ich mich verliebt habe. Ich kann die Großartigkeit des Spiels kaum in Worte fassen. Wenn ich auf dem Feld an der frischen Luft stehe, meinen Atem sehe, während ich mich aufwärme, den Stick in den Händen fühle, den Ball vorsichtig balanciere und zu meinem Gegner hinüberschaue, wird in mir der Sportsgeist entfacht. Das ist der beste Teil der Vorbereitung, wenn sich beide Teams auf das Spiel einstellen und sich ebenbürtig sind. Jeder feilt an seinen Fähigkeiten und bringt sich für die 60 Spielmi-

nuten in Stimmung, die vor einem liegen. Aber das lässt sich schlecht beschreiben, wenn man noch nicht selbst Lacrosse gespielt hat. Allerdings werde ich versuchen, auch die emotionale Seite dieses Sports rüberzubringen.

#### Was macht jedes Spiel so einzigartig?

Die Spielerinnen nehmen die Spielaufstellung ein, um das Spiel zu beginnen. Meine Lieblingsposition ist das Mittelfeld und ich habe das Vergnügen, dass ich diese Position sehr häufig spielen darf. Wir alle nehmen also unsere Positionen ein und warten auf die Trillerpfeife, die den Beginn des epischen 60-minütigen Kampfes einleitet. Das Spiel fängt an mit dem Ball zwischen den Sticks der zwei Mittelfeldspielerinnen, auch Center genannt. Sie stehen in der Mitte des Feldes und die Rückseiten der Schläger sind sich zugeneigt mit dem Ball dazwischen. Beim Ertönen der Trillerpfeife versuchen beide Center, Kontrolle über den Ball zu erlangen.

Jedes Team gibt für die nächsten 60 Minuten alles, rennt das Spielfeld rauf und runter, den Ball hin- und herpassend, um ihn schließlich im gegnerischen Tor zu versenken. Zwölf Spielerinnen stehen auf dem Platz, aber die wahre Magie entfacht sich im Duell eins gegen eins

*(aus dem Englischen von Michael Stohldreyer)*

sowohl in der Defensive als auch Offensive. Jeder einzelne dieser Zweikämpfe ist so intensiv. Wenn ich verteidige, denke ich die ganze Zeit: Wie kann ich meine Gegnerin schlagen? Was ist ihre Schwäche? An welcher Stelle kann ich den Ball zurückerobern? Ich lese in ihren Augen, wohin sie den Ball passen wird, um sie zu erwischen. Ich werde sie auf Höhe ihrer Hüfte so mit dem Stick blocken, dass sie sich dahin bewegt, wo ich sie haben möchte. Wenn ich im Angriff bin, schaue ich mir die gegnerische Verteidigung an, um ihre Schwäche zu finden und sie zu überwinden. Was kann ich machen, um die Verteidigung zu durchbrechen und einen Schuss aufs Tor zu landen? Das sind die kleinen Dinge des Spiels, die es zu einem Vergnügen werden lassen und jedes Spiel einzigartig machen.

#### Lacrosse spielen in Deutschland – ein großartiger kultureller Austausch

Anders als das Spiel selbst nimmt das Training mit den Mannschaftskameradinnen die größte Zeit in Anspruch. Egal wo ich es spiele, ob in den USA oder in Deutschland – „teammates are the ones that either make or break a team“ (Mannschaftskameradinnen sind diejenigen,

die das Team entweder voranbringen oder es auseinanderbringen). Ich kann zwar noch so stark in den Sport verliebt sein, aber wenn die Mannschaftskameradinnen es nicht sind, dann gibt es auch kein richtiges Team. Das Team macht den Großteil des Lacrosse-Erlebnisses aus. Denn wir trainieren mehr, als dass wir Wettkämpfe bestreiten. Als ich vor einigen Jahren nach Deutschland gezogen bin, wusste ich nicht, auf welche Art von Teams ich hier treffen würde. Ich sprach nicht so gut Deutsch und machte mir Sorgen, dass ich wegen der Sprachbarriere unfähig sein würde, Teil eines Teams zu werden. Aber das Gegenteil war der Fall. Ich wurde mit offenen Armen in meinem neuen deutschen Team willkommen geheißen. Jeder war interessiert an mir und wo ich herkam und wir wollten alle voneinander lernen. In Deutschland zu spielen, war ein großartiger kultureller Austausch. Wir haben alle so viel über die jeweils andere Kultur erfahren und hatten einfach Spaß miteinander, genauso wie es in den USA der Fall wäre. Lacrosse ist ein intensiver, anstrengender Kampf zwischen zwei Teams. Kommt einfach vorbei und überzeugt euch selbst davon.

*Liz Lucas*

# Triathlon

## Eva Skaza und Oliver Gorges erreichen Finale – Neuzugänge mit guten Ergebnissen

Beim 4. International Indoor Aquathlon in Luxemburg präsentierten sich die Bonner Neuzugänge Eva Skaza aus Slowenien und der Luxemburger Oliver Gorges stark. Eva wurde bei den Frauen Dritte. Oliver erreichte im sehr starken Männerfeld ebenfalls das Finale und belegte dort den siebten Platz.

Der Aquathlon in Luxemburg ist ein Schwimm- und Laufwettkampf über mehrere Runden, in denen jeweils 250 m im Becken geschwommen und 1000 m in einer Leichtathletikhalle gelaufen werden. Die ersten vier der zwölf Teilnehmer in jedem Lauf qualifizieren sich dabei direkt für die nächste Runde. Für die anderen besteht noch die Möglichkeit, über die Zeit weiterzukommen. So hatten die Herren im Idealfall mit Vorlauf, Viertelfinale, Halbfinale und Finale vier Rennen zu bestreiten.

Bei den Damen waren es mit Vorlauf, Halbfinale und Finale drei Runden.

Von den Jungs erreichten außer Oliver Gorges mit Alex Schmitz, Felix Reifenberg, Mattia Wesseling und Michael Schubert vier weitere Bonner das Halbfinale. Während Oliver mit einer starken Schwimmleistung sein Halbfinale gewann, hatten sich die anderen beim Schwimmen bereits einen größeren Rückstand eingefangen. Alex und Michael holten trotzdem nochmal alles aus sich heraus und rannten im Schlusssprint die schnellste Runde des gesamten Wettkampfes, verpassten jedoch am Ende um eine bzw. 0,8 Sekunden denkbar knapp das Finale. Hier konnte Oliver wieder beim Schwimmen überzeugen, fiel aber beim Laufen noch vom vierten auf den siebten Platz zurück.



Die Form der Bonner Triathleten stimmte (Foto: Wolfgang Lingen)

Bei den Damen schafften es neben Eva Skaza mit Anika Weißkirchen, Jara Brandenburg, Stephanie Mühl und Therese Schuhenn gleich fünf SSF-Athletinnen ins Finale. Trotz eines Infekts konnte Eva als Dritte auf die Laufstrecke und dort ihren Vorsprung auf das übrige Feld halten. Jara wurde als zweitbeste Bonnerin Siebte.

Insgesamt war der Wettkampf ein gelungener Abschluss des gemeinsam verbrachten Teamwochenendes. Vor allem die Laufleistungen zeigten, dass sich die Bundesliga-Mannschaft angesichts des hohen Niveaus auf dem Wettkampf in Luxemburg keinesfalls verstecken muss.

Maurice Mülдер

## Theatergemeinde BONN

Kultur.  
Vielfalt.  
Erleben.



BEI UNS GIBT'S THEATER FÜR JEDEN GESCHMACK –  
BESTIMMT AUCH FÜR SIE!

Gerne senden wir Ihnen unseren 116-seitigen Spielzeitführer kostenlos und unverbindlich zu.  
Anruf genügt: 0228 91 50 30.  
Oder Mail an: [info@tg-bonn.de](mailto:info@tg-bonn.de)



[www.theatergemeinde-bonn.de](http://www.theatergemeinde-bonn.de)

Fotos aus v.l.  
JERUSALEM Oper von G. Verdi  
NATHAN DER WEISE nach G. E. Lessing  
DER ENTERTAINER von John Osborne  
Alle Fotos: Theater Bonn © Thilo Beu

## TEAM artegitc startet erstmalig mit zwei Mannschaften in der 1. Triathlon Bundesliga

Es war die Überraschung des vergangenen Jahres. Getrieben von viel Euphorie und kämpferischem Einsatz machten die Herren des SSF Bonn TEAM artegitc beim letzten Rennen der 2. Triathlon Bundesliga in Grimma den Aufstieg in das Triathlon-Oberhaus perfekt. Mit einer ausgelassenen Sektdusche auf dem Podest verabschiedeten sich „die Jungs“ um Coach Christoph Großkopf von den bisherigen Konkurrenten aus der 2. Liga.



Aufstieg in die 1. Triathlon Bundesliga der Herrenmannschaft  
(Foto: R. Jung)



Neuzugang Eva Skaza  
(Foto: Wolfgang Lingen)

nale Top-Stars schmücken die jeweils 16 Damen- und Herrenteams. In einer Serie von fünf Rennen im Kraichgau, in Ingolstadt, Düsseldorf, Tübingen und Saarbrücken wollen die Bonner Sportler im Jahr 2016 vorrangig den Klassenerhalt sichern und vielleicht für die ein oder andere Überraschung sorgen.

### Von den TriKids in die Bundesliga

Grund zur Annahme, dass dies möglich ist, liegt im Trainingsfortschritt der Mannschaft, erklärt Trainer Christoph Großkopf: „Unser Fahrplan der vergangenen Jahre, nur auf Athleten aus den eigenen Reihen zu setzen, zahlt sich langsam aus. Wir haben ein Team, das sich im täglichen Training hier im

Sportpark Nord motiviert, unterstützt und vorantreibt. Der Leistungsfortschritt ist deutlich zu erkennen.“ Auch die gute Entwicklung der Kinder- und Jugendarbeit durch die Trainer Christian Thomas und Maurice Müller spielt dabei eine große Rolle. „Jahr für Jahr können wir durch gute Nachwuchsarbeit auf einen wachsenden Kader zurückgreifen“, so Großkopf. „Und es ist einfach schön zu sehen, dass inzwischen Athleten im Bonner Bundesliga-Kader stehen, die vor Jahren bei unseren TriKids mit dem Sport begonnen haben.“

### Drei Bonner Neuzugänge

Tatkräftige Unterstützung erhält das Team außerdem durch drei Neuzugänge, die sich bereits bei Wettkämp-

fen und im gemeinsamen Training dem Bonner Team angeschlossen haben. Eva Skaza, slowenische Triathletin, und Oliver Gorges, aus dem luxemburgischen Nationalkader, absolvierten bereits im Januar beim Indoor Aquathlon in Luxemburg ihren ersten Wettkampf im blauen SSF-Dress. Bereits seit Ende 2014 trainiert Lena Kämmerer in Bonn, die zur anstehenden Saison vom Bundesligisten TSV Amicitia Viernheim nach Bonn wechselt.

### Sponsoren sorgen für viel Motivation

Das SSF Bonn TEAM artegitc hat sich zu einer bekannten Adresse im Triathlon-Deutschland entwickelt. Die Bonner Mannschaft steht dabei nicht nur für sportliche Leistung, sondern ist auch für ihren Teamgeist, Wettkampfmotivationen und vor allem für Spaß bekannt. Diese positive Entwicklung honorierten zum Jahresbeginn nun auch die Partner und Sponsoren, die mit ihrer Unterstützung wesentlich zu den Erfolgen des Jahres 2015 beigetragen haben. „Das hervorragende Engagement unserer Sponsoren sorgt für wahnsinnig viel Motivation innerhalb unserer Mannschaft. Wir sind sehr froh über diese Unterstützung, die unsere Sportler für ihre tollen Leistungen belohnt, die die Teilnahme an so einer Bundesligasaison mit Rennen in ganz Deutschland aber auch finanziell erst ermöglicht“, freut sich Stefan Rausch aus dem Vorstand der Triathlonabteilung.

Gemeinsam mit dem Namensgeber „artegitc“, den Sponsoren „ERDINGER Alkoholfrei“, der „Care Concept AG“, der „DAK“ sowie den tatkräftigen Sponsoren und Ausrüstern „skinfit“, dem „Laufladen Bonn“, „DT SWISS“ und „arena“ geht es nun in einer herausfordernden und spannenden Triathlon-Bundesligasaison 2016.

Maurice Müller

Ein paar Wochen später legte unsere Damenmannschaft nach. Beim letzten Rennen der 1. Triathlon Bundesliga in Tübingen sicherte sie sich nach einer doch recht durchwachsenen Saison den Klassenerhalt. Erstmals in der Vereinsgeschichte starten im Jahr 2016 somit zwei Mannschaften der SSF Bonn in der 1. Triathlon Bundesliga.

Die 1. Triathlon Bundesliga ist neben der französischen die stärkste Liga der Welt. Zahlreiche Olympioniken, Weltmeister und internatio-



Trainer Christoph Großkopf freut sich über die Unterstützung der CC AG und der DAK (Foto: Wolfgang Lingen)

## Jugendarbeit zahlt sich für die Floorballer aus

Wie jedes Jahr im Frühjahr beginnt bei den Floorballern die „heiße Phase“ in der Saison. In der Tabelle zeichnet sich langsam ab, wer am Ende im Titelrennen mitmischen darf und wer erst wieder ein Jahr warten muss, um einen erneuten Angriff auf die Meisterschaft zu unternehmen. Bei den SSF Dragons Bonn sind es diese Saison wieder einmal die „Kleinen“, die den „Großen“ vormachen, wie es geht, wenn man am oberen Ende der Tabelle mitmischen möchte. Im Folgenden sind die aktuellen Ergebnisse und Entwicklungen der einzelnen Mannschaften von der U9 bis zu den Erwachsenen zusammengefasst.

### Die Jüngsten sind schon Spitze

Bereits die jüngsten Ligaspieler, die U9-Mannschaft der Dragons, mischt im Titelrennen ordentlich mit. Zuletzt konnte sie vor zahlreichen Zuschauern im heimischen Sportpark Nord zwei Siege einfahren und sich eine glänzende Ausgangsposition für den letzten Spieltag der Saison sichern. Als aktuelle Tabellenzweite kann sie dort mit zwei Siegen am Spitzenreiter aus Holzbüttgen vorbeiziehen und den Titel nach Bonn holen.

Ebenso erfolgreich spielt die U11-Mannschaft der Dragons. Bereits zu Beginn der Saison überzeugten die jungen Bonner mit zwei Siegen vor über 100 Zuschauern im Sportpark Nord und begeisterten die Fans mit teils sehenswertem Kombinationsspiel. Einen Spieltag vor Saisonende steht das Bonner U11-Team weiterhin ungeschlagen bereits als Meister der Westliga fest und kann ohne Druck in die letzten beiden Spiele gehen, wo es dann wohl nur noch darum geht, die weiße Weste auch zu behalten. Wir gratulieren an dieser Stelle aber trotzdem schon mal zur Meisterschaft.

In der U13-Westliga treten

die SSF Dragons Bonn gleich mit doppelter Schlagkraft an – und auch dort sehr überzeugend. Mit je 18 Punkten stehen die „Erste“ und die „Zweite“ auf dem zweiten und dritten Platz der Tabelle. Einzig und allein das Team der DJK Holzbüttgen scheint für die Jungdrachen ein Gegner zu sein, an dem sie sich die Zähne ausbeißen. Zwölf Zähler Rückstand sind es bereits auf die DJK, aber es verbleiben noch einige Spiele, die das Rennen um den Titel vielleicht noch einmal spannend machen könnten.

Auch bei den U15-Junioren treten die Bonner mit zwei Teams an. Eine Punktgleichheit der beiden Bonner Mannschaften wie in der U13 gibt es allerdings indes nicht. Während die zweite Mannschaft sich mit zwei mageren Pünktchen in der unteren Tabellenhälfte wiederfindet, thront die „Erste“ mit vier Zählern Vorsprung an der Tabellenspitze und hat damit Ambitionen, sich wie schon im letzten Jahr für die deutschen Meisterschaften der U15 zu qualifizieren. Bis dahin sind aber noch ein paar Spiele zu absolvieren, in denen beide Teams wieder vollen Einsatz zeigen wollen, um am Ende mit einem zufriedenstellenden Ergebnis aus der Saison zu gehen.

Die Königsklasse im Juniorenbereich ist und bleibt die U17-Kategorie. Seit Jahren zählen die Bonner dabei zu den besten Teams Deutschlands und konnten im letzten Jahr sogar sensationell das Double aus deutschen Meistertiteln im Großfeld und Kleinfeld feiern. Auch in diesem Jahr ist eine Qualifikation für die deutschen Meisterschaften das Ziel, um die Möglichkeit zur Titelverteidigung zu wahren. Zumindest auf dem Großfeld haben die Dragons mit einem zweiten Tabellenplatz ihre Chance auf eine DM-Teilnahme



„Früh übt sich, wer mal Bundesliga spielen will“ – U9-Spieltag im Sportpark Nord  
(Foto: Jan Patocka)

gefestigt. Mit einem Sieg in der Nord/West-Quali-Runde können sie erneut zur DM fahren. Auf dem Kleinfeld ist die Konkurrenz im Westen enorm gestiegen. Alle vier Teams der Liga sind mit sechs Zählern punktgleich, wobei Bonn im Moment aufgrund des schlechtesten Torverhältnisses am Tabellenende steht. Hier entscheidet der letzte Spieltag über eine mögliche DM-Teilnahme der Bonner. Wir dürfen gespannt sein.

### Ernüchterung bei den „Großen“?!

Nachdem im letzten Jahr sowohl die Damen als auch die Herren – die Herren sogar zum dritten Mal in Folge – das Final4 des Floorball Deutschland Pokals erreicht hatten, mussten beide Teams in diesem Jahr schon in ihrem ersten Spiel das Ausscheiden hinnehmen und auch in der Liga läuft es mittlerweile etwas holprig. Bei den Herren sorgte vor allem der Weggang einiger Leistungsträger, Verletzungspech und ein großer Generationenwechsel für starke Leistungsschwankungen. Das Team muss sich nun immer stärker auf die nachrückenden Jugendspieler verlassen, die zumindest in der Liga die vermeintliche Schwächung des Kaders widerlegten. Die gesamte Hinrunde über

wurden in jedem Spiel Punkte mitgenommen und das junge Bonner Team rangierte wider Erwarten zeitweise sogar auf Platz eins. Selbst Spitzenmannschaften wie Bremen konnten auswärts an den Rand einer Niederlage gedrängt werden, und das mit einem Kader, dessen Altersdurchschnitt mittlerweile unter 20 Jahren liegt. Berechtigte Hoffnungen, am Ende der Saison einen der beiden vorderen Plätze zu belegen, damit die Play-offs zu erreichen und um den Aufstieg in die 1. Bundesliga zu spielen, schienen zum Jahreswechsel also noch durchaus realistisch.

Doch der Rückrundenstart verlief äußerst holprig und mit der jüngsten Niederlage gegen den TSV Neuwittenbek können die Dragons ihre Play-off-Ambitionen wohl begraben. Nichtsdestotrotz hat Bonn bewiesen, dass sich der eingeschlagene Weg, ein besonderes Augenmerk auf die Jugendarbeit zu legen, bezahlt macht und große Hoffnungen für die Zukunft weckt.

Auch die Damen hatten bereits in der vergangenen Saison sporadisch Jugendspielerinnen eingesetzt, welche nun fester Bestandteil einer immer jüngeren und immer größer werdenden Mannschaft sind. Das Ziel, die Erfolge der Vorsaison zu wiederholen, hatten die Trainer bereits im Vorfeld als extrem ambitioniert angesehen, da durch die Abwesenheit von Nationalspielerin Randi Kleerbaum eine große Stütze im Team weggebrochen ist. Ein zweiter Tabellenplatz auf dem Großfeld und eine deutliche Leistungssteigerung auf dem Kleinfeld in den jüngsten Spielen deuten jedoch darauf hin, dass die Bonner Damen wieder auf Kurs sind und mit der Integration der Jugendspielerinnen auch für die kommenden Spielzeiten gut aufgestellt sind.

Maximilian Lücke

## Erfolge und Neuigkeiten aus der Tischtennisabteilung

### 33. Tischtennis-Mini-Meisterschaften

Die Sieger des Ortsentscheids Bonn-Nord der Tischtennis-Mini-Meisterschaften heißen Gilbert Stahl, Max Krings und Petra Njemsey. Insgesamt waren am 17. Januar vierzig Jungen und Mädchen bis 12 Jahre am Start. Die Minis zeigten in drei Altersklassen unter den Augen ihrer Eltern manch sehenswerten Ballwechsel. „Es war wieder eine tolle Veranstaltung“, freute sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann von den ausrichtenden SSF Bonn. „Die Kinder hatten vor allem viel Spaß an unserem Sport und einige haben deutlich ihr Talent bewiesen.“

Die ersten vier jeder Altersklasse qualifizierten sich für den Kreisentscheid am 13. März, den die SSF Bonn ebenfalls ausrichten. Sie können sich über weitere Entschiede auf Bezirks- und Verbandsebene für das Bundesfinale vom 12.-16. Juni in Rosenheim qualifizieren. Dort winkt den Siegern u. a. eine Reise zu einer Veranstaltung mit deutschen Nationalspielern.

Die SSF Bonn bieten allen interessierten Kindern dienstags von 17:00 – 19:00 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str. 3, einen Schnupperkurs an.

#### Die Ergebnisse im Überblick:

- Jungen-A-Klasse (9-12 Jahre): 1. Gilbert Stahl, 2. Marvin Dernen, 3. Paul Müllenbruck
- Jungen-C-Klasse (8 und jünger): 1. Max Krings, 2. André Heckel, 3. Youssef Errami
- Mädchen-Klasse: 1. Petra Njemsey, 2. Lara Ritter, 3. Samar Hamza

### Kreisrangliste Schüler A: Souveräner Sieg für Lennart Burgunder

In der Schüler-A-Klasse reduzierte sich die Anzahl der SSF-Teilnehmer von ursprünglich angedachten fünf Jungs auf Lennart Burgunder und Jari

Suppert. Da auch von anderen Vereinen Spieler fehlten, gingen letztlich insgesamt nur sechs Jungs an den Start.

Keinen Konkurrenten gab es dabei weit und breit für Lennart, der alle Spiele souverän gewann und somit als Kreisranglistensieger den Kreis auf Bezirksebene vertreten wird. Diesen Sprung schaffte auch Jari, der Platz drei erkämpfte. Schade, dass Thilo Fritzsche krank war, Fynn Stichling kurzfristig einfiel, dass er an einem Konfirmanten-Wochenende teilnehmen musste, und Luis Strehl die vorgezogene Anfangszeit schlichtweg verpasste. Sie hätten sicherlich

5er-Gruppe, kassierte dann aber zwei 0:3-Niederlagen gegen Lennart Dick sowie Jan Lethert (beide TuRa Oberdrees) und konnte sich aufgrund des schlechteren Satzverhältnisses nicht für die Endrunde qualifizieren.

Die Spiele der Zwischenrunde wurden jeweils mit in die nächste Gruppe übernommen. Christoph konnte sensationell überraschend glatt mit 3:0 gegen den hoch favorisierten Jan Lethert gewinnen. Dummerweise verschenkte er die gute Ausgangsposition mit 1:3 gegen Marc Banko (TTF Bad Honnef) und 0:3 gegen Lennart Dick, die beide für

nur Leonard Schönfeld (FC Pech) gratulieren. Alle anderen Spiele gewann er, sodass er souverän in die Endrunde einzog. Dank des 3:1-Erfolgs gegen Jonas Groell (TTG Witterschlick) sicherte er sich in der Endabrechnung Platz vier. Damit kann er sich auch bei der Bezirksrangliste noch mal zeigen. Auch Dion Breznica zeigte eine tolle Leistung und entschied immerhin vier Spiele für sich. Zudem machte er es den Favoriten Leonard Schönfeld und Benedikt Naaß (beide FC Pech) beim 2:3 jeweils recht schwer. Leon Heumann und David Barbulescu siegten jeweils in zwei Einzelpartien. Und auch Julius Jacobi schaffte mit 3:2 gegen Jonas Groell einen Sieg, sodass jeder unserer Teilnehmer sein persönliches Erfolgserlebnis hatte. Weiter so Jungs!



Petra Njemsey, Gilbert Stahl und Max Krings (v. l. n. r., Foto: Jörg Brinkmann)

### Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr in der Turnhalle der Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für fünf Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 6388234.

### Abteilungsversammlung 2016

Wir machen bereits heute auf unsere diesjährige Abteilungsversammlung aufmerksam, die am Dienstag, den 24. Mai 2016 um 19.30 Uhr in Gaststätte „Startblock“ im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn stattfindet. Alle Mitglieder der Tischtennis-Abteilung der SSF Bonn 1905 e. V. sind herzlich eingeladen. Wer sich gerne mal auch für kleinere Aufgaben (Homepage, Aktionsfotos, Turnierorganisation etc.) zur Verfügung stellen möchte, meldet sich bitte beim Abteilungsleiter.

Jörg Brinkmann

alle Chancen auf das Weiterkommen gehabt, und insbesondere Luis hätte auch eine gute Rolle auf Bezirksebene spielen können. Sicherlich werden aber auch Lennart und Jari unsere Farben würdig vertreten.

Bei den Jungen gingen elf Starter in den Wettkampf. Die drei Gruppenersten qualifizierten sich für die Endrunde und die anderen spielten die Plätze sieben bis elf aus. Lennart Burgunder und Christoph Konitz waren in der 6er-Gruppe. Christoph wurde dort mit 3:2 Spielen Dritter und qualifizierte sich somit für die Endrunde der besten Sechs. Lennart kam auf Platz vier mit 2:3 Spielen. Daniel Kostjunin startete stark mit zwei Siegen in der

ihn schlagbar wären. So belegte Christoph einen immer noch guten fünften Platz, muss aber darum bangen, ob er auf Bezirksebene wieder antreten darf. Lennart fügte seinen beiden mitgenommenen Siegen aus der Vorrunde zwei weitere Siege hinzu. Er gewann 3:0 gegen Henri Maiworm (TuRa Oberdrees) und 3:2 gegen Daniel. So wurde er Siebter vor Daniel auf Platz acht.

In der Schüler-B-Klasse waren wir mit fünf Jungs vertreten, die erstmals an der Rangliste teilnahmen. Sie konnten eigentlich nur positiv überraschen, da es keinerlei Erwartungen gab. Insbesondere Urs-Philipp Queng nutzte seine Chance. In der Zwischenrunde musste er

## Erfolge der jungen Judoka der SSF Bonn

### Gold, Silber und Bronze auf WdEM 2016

Genialer Erfolg für Lucca Dello Russo von den SSF Bonn auf den westdeutschen Einzelmeisterschaften (WdEM) im Judo. Nach seinem Vizetitel in der Altersklasse U15 im letzten Jahr konnte er seine Leistung noch steigern und gewann den U18-Titel in der Gewichtsklasse -46 kg. Somit qualifizierte er sich für die deutschen Einzelmeisterschaften (DEM) am 27.02., welche ebenfalls in Herne stattfanden. Vereinskameradin Malin Fischer (-48 kg) erreichte ebenfalls souverän das Finale. Leider wurde sie kurz vor Ende geworfen und der Haupttrichter wertete mit Ippon, nahm es aber wieder zurück, da die Außenrichter Waza-ari werteten. Dies bekam Malin aber später mit als ihre Gegnerin, die schneller reagierte und Malin noch abhebelte. Wie ihr Vereinskamerad Lucca gewann Malin im letzten Jahr Silber auf den WdEM U15 und wie für Lucca wird es ihre erste deutsche Meisterschaft, und das ist für beide ein Riesenerfolg. Die zwei Jahre ältere Naima (-63 kg) verlor ihr Halbfinale gegen die Kaderathletin Konsolke aus Witten, ließ allerdings im Kampf um Bronze nichts

mehr anbrennen. Somit starteten drei SSF-Judoka auf den DEM der U18.

### SSF-Judoka erfolgreich bei WdEM U21 2016

Einen Tag nach den westdeutschen Einzelmeisterschaften (WdEM) der U18 startete Robert Rabe auch auf den WdEM der U21. Als Norddeutscher Vizemeister der Gewichtsklasse -55 kg gewann er souverän seine ersten beiden Kämpfe und stand dann im Finale ebenso wie sein Vereinskamerad Daniel Wegner (-90 kg). Letzterer traf auf seinen Trainingspartner Falk Petersilka



WdEM-Silber für Robert Rabe  
(Foto: Yamina Bouchibane)

vom 1. GJC, der letztes Jahr Weltmeister in der U18 geworden ist. Weil sich beide sehr gut kennen, verlief der Kampf unspektakulär über die Zeit und da Daniel eine Strafe bekam, gewann Falk mit Shido. Daniel und Robert sind mit ihren zweiten Plätzen für die deutschen Einzelmeisterschaften (DEM) in Frankfurt an der Oder am 05/06.03.2016 qualifiziert.

Bei den Mädchen lief es nicht so glücklich. Katharina Wigger erkämpfte sich zwar Rang fünf, blieb aber unter ihren Möglichkeiten. Der krankheitsbedingte Wechsel



Platz 7 für Malin Fischer bei DEM  
(Foto: Yamina Bouchibane)

in die niedrigere Gewichtsklasse -52 kg und eine zusätzliche Erkältung ließen jegliche Kräfte schwinden. Wir hoffen auf baldige Genesung. Alissa Jagenlauf (-57 kg) hatte zudem Lospech und musste in ihrem ersten Kampf gegen die Kaderathletin Agatha Schmidt aus Bottrop. Drei Minuten hielt Alissa beherzt dagegen, geriet dann aber in einen Haltegriff. Im zweiten Kampf lag sie sogar in Führung und dominierte ihre Gegnerin im Stand. Sie geriet in einen Würger, aus dem sie sich rausdrehen konnte, um sich danach in einem Haltegriff wiederzufinden. Am Ende blieb leider nur Rang sieben.

Sebastian Berg konnte als U18-Judoka in seiner neuen Gewichtsklasse noch nicht viel ausrichten, wächst aber mit seiner Aufgabe.

### Siebter Platz auf der DEM für Malin Fischer

Auf ihrer ersten deutschen Einzelmeisterschaft U18 erreichte Malin Fischer von den SSF Bonn, als jüngster Jahrgang in der Gewichtsklasse -48 kg, Rang sieben. Sie zeigte starke kämpferische Leistungen im Stand, hatte jedoch am Boden noch Defizite. Auf diesem verlor sie in der Haupttrunde

nach Führung gegen die spätere Dritte. In der Trostrunde musste sie gegen die Deutsche Meisterin vom Vorjahr antreten und verlor auch diesen Kampf am Boden.

Vereinskameradin Naima Günther (-63 kg) kämpfte gleich im ersten Kampf gegen die Deutsche Meisterin des Vorjahres. Auch Naima schenkte ihrer Kontrahentin im Stand nichts, unterlag aber am Boden. In der Trostrunde siegte sie souverän in zwei Kämpfen mit Ippon. Im Anschluss stand ein Kampf gegen eine Kämpferin aus Wiesbaden auf dem Plan, die sie beim IT Leverkusen noch mit Ippon besiegt hatte. Doch auch hier verlor sie unglücklich am Boden und erreichte Rang neun.

Vereinskamerad Lucca Dello Rosso startete wie Malin Fischer ebenfalls zum ersten Mal als jüngster Jahrgang auf einer deutschen Meisterschaft in der Gewichtsklasse -46 kg. Auch er bewährte sich im Stand und gewann seinen Auftaktkampf vorzeitig mit Ippon. Im zweiten Kampf dominierte er seinen Gegner im Stand. Als allerdings beide am Boden waren, geriet er in einen Haltegriff, aus dem er nicht mehr entkam. In der Trostrunde warf er seinen Gegner mit Uchi-Mata, das der Kampfrichter auch mit Ippon bewertete, diese Wertung jedoch wieder zurücknahm und nur Waza-ari gab. Tragisch an dieser Begebenheit ist die Tatsache, dass Lucca seinen Gegner im Haltegriff hätte halten können, wenn er nicht gedacht hätte, der Kampf wäre zu Ende. Er konnte ihn noch einmal Yuko werfen und unterlag ... am Boden. Lucca erreichte wie Naima Rang neun.

Für alle drei SSF-Judoka wäre mehr zu gewinnen gewesen. Wenn jedoch die Defizite am Boden „wegtrainiert“ werden, werden die nächsten Kämpfe anders verlaufen.

Yamina Bouchibane



WdEM-Gold für Lucca Dello Russo  
(Foto: Jutta Dello Russo)



# Offener Bewegungstreff

(Stand: 04.03.2016)

**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. Hallensperrungen, Übungsleiter-Verfügbarkeit, Teilnehmeranzahl etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleieräume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite [ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html](http://ssfbonn.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

### 10er-Karte

- 30 € für Mitglieder, 70 € für Nichtmitglieder

### 1 Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

- 50 € bis 59 Jahre, 40 € ab 60 Jahre

### 2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur für Mitglieder)

- 75 € bis 59 Jahre, 65 € ab 60 Jahre

### 1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

- 90 € bis 59 Jahre, 80 € ab 60 Jahre

Die Jahres- und Multijahreskarten sind immer nur bis Ende Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden.

## Infos zu den 10er-Karten

10er-Karten, die noch vor dem 30. September 2015 erworben wurden, konnten nur bis zum 31. Dezember 2015 benutzt werden. Ab 1. Januar 2016 können nicht vollständig entwertete 10er-Karten auf neue Karten angerechnet oder Restbeträge ausbezahlt werden.

## Angebot

### Wirbelsäulengymnastik

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

### Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

- Di 11:00 – 12:30 Uhr Sportpark Nord

### Rückenfit

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

### Yoga

- Mo 09:30 – 11:00 Uhr Bootshaus Beuel

### Sanftes YogaPilates

- Mo 10:15 – 11:30 Uhr Sportpark Nord

### Yoga Pilates (ab 7. April)

- Do 10:45 – 12:00 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

### Seniorengymnastik

- Mi 09:00 – 10:00 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 (ab 7. April)

- Do 19:00 – 20:00 Uhr Sportpark Nord



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

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

## Aerobic

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

- Fatburner Aerobic Mo 18:15 – 19:30 Uhr
- Easy Dance Aerobic Do 19:30 – 21:00 Uhr
- Easy Aerobic Fr 18:00 – 19:15 Uhr

## Aquapower

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

- schwimmtief Do 18:30 – 19:15 Uhr
- Do 19:15 – 20:00 Uhr
- stehtief Di 20:15 – 21:00 Uhr

## Ballsport für Frauen

**Tannenbusch-Gymnasium**, 10 E, 30 € f. Mitgl., 60 € f. Nichtmitgl.

- Mo 20:00 – 21:30 Uhr

## Capoeira

**Bootshaus Beuel (1 Ausnahme)**, 10 E, f. Mitgl. kostenlos, f. Nichtmitgl. 40 € f. Ki. bzw. 55 € f. Erw.

- Ki. v. 5-7 J. Di 16:30 – 17:30 Uhr
- Anf. (Erw.) Di 17:30 – 18:30 Uhr
- Fortgeschr. (Erw.) Di 18:30 – 20:00 Uhr
- Ki. v. 8-12 J. Do 17:00 – 18:00 Uhr
- alle Erw. (**Sportpark Nord**) Mi 19:00 – 21:00 Uhr

## Functional Training Kurs

**Sportpark Nord**, 10 E, 50 € f. Mitgl., 100 € f. Nichtmitgl.

- Fr 18:30 – 19:30 Uhr

## Kia (Kids in action)

Sportartübergreifende Förderung f. Ki. von 1-12 J., Preise pro Schulhalbjahr, Preiskategorien je nach Angebot u. Gruppe; Infos unter [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de) oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Tel.: 0228 676868

## Kung Fu

**Bootshaus Beuel**, Kursgebühr abhängig von Kurslänge, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: [kung-fu@ssfbonn.de](mailto:kung-fu@ssfbonn.de)

- Ki., Anf. Mo 16:30 – 17:15 Uhr
- Ki., Fortgeschr. Mo 17:15 – 18:10 Uhr
- Anf. (Jgdl. u. Erw.) Mo 18:15 – 19:20 Uhr
- Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.) Mo 19:20 – 20:30 Uhr
- Sondertraining/ Organisatorisches Mo 20:30 – 22:00 Uhr

## Laufangebote

Kostenfrei f. alle Mitgl., keine Anmeldung erforderlich, Ansprechpartner: Christoph Großkopf, [christoph.grosskopf@ssfbonn.de](mailto:christoph.grosskopf@ssfbonn.de)

## Laufkurs

**Bootshaus Beuel**, 20 E, 2 x/Woche, 50 € f. Mitgl., 110 € f. Nichtmitgl.; **bitte eigene Pulsuhr mitbringen** (in Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich)

### Anf.

- Di/Do 18:00 – 19:00 Uhr

## Pilates

**Bootshaus Beuel**, 10 E, 40 € f. Mitgl., 80 € f. Nichtmitgl. Bitte eine Isomatte mitbringen!

- Mi 17:30 – 18:45 Uhr

## Schwimmkurse f. Erwachsene

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

### Anf.

- Di 18:45 – 19:30 Uhr (Schwimmanf.)

### Schwimmer

- Mi 19:00 – 19:45 Uhr (Kraul u. Rücken)
- Mi 19:45 – 20:30 Uhr (Kraul u. Rücken)
- Fr 19:00 – 19:45 Uhr (Kraul u. Rücken)
- Fr 19:45 – 20:30 Uhr (Kraul u. Rücken)

### Fortgeschr.

- Mi 20:30 – 21:15 Uhr (Kraul u. Rücken)
- Fr 20:30 – 21:15 Uhr (Kraul u. Rücken)
- So 11:00 – 12:00 Uhr (Techn. u. Kondition I)
- So 12:00 – 13:00 Uhr (Techn. u. Kondition II)
- So 13:00 – 14:00 Uhr (Kondition)
- So 14:00 – 14:45 Uhr (Delfin)

## Schwimm- u. Wassergewöhnungskurse f. Kinder

Umfangreiches Angebot, Infos bei Iris Gatzen ([iris.gatzen@ssfbonn.de](mailto:iris.gatzen@ssfbonn.de)) und für die Froschkurse bei Stefan Koch ([stefan.koch@ssfbonn.de](mailto:stefan.koch@ssfbonn.de))

## Ski-Kurse f. Erwachsene

Einstieg jederzeit möglich, f. Mitgl. der Skiabteilung kostenlos, f. Nichtmitgl. u. Mitgl. anderer Abteilungen 10er-Karte à 50 €; Infos bei Jürgen-Ludwig Block: 0228 690454, [ski-abteilung-info@online.de](mailto:ski-abteilung-info@online.de)

- Mo 19:00 – 20:15 Uhr Heinrich-Hertz-Europakolleg
- Mi 18:30 – 19:30 Uhr Sportpark Nord
- Mi 19:30 – 20:45 Uhr Sportpark Nord

## Sportabzeichen

**Stadion im Sportpark Nord**, ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches u. Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich; Infos bei Frank Herboth: [sportabzeichen@ssfbonn.de](mailto:sportabzeichen@ssfbonn.de)

- Di 18:00 – 19:30 Uhr

## Zumba

**Sportpark Nord**, 10 E, f. Mitgl. 30 €, f. Nichtmitgl. 60 €

- Mi 20:00 – 21:00 Uhr



## Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

### Badminton

**Angebot:** Verschiedene Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.; Kurse f. Anf. u. Fortgeschr.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Till Winkelmann, Gustav Weis: [badminton@ssfbonn.de](mailto:badminton@ssfbonn.de)  
**Kurse:** Geschäftsstelle SSF Bonn: 0228 676868

### Capoeira

**Angebot:** Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, SSF-Bootshaus Beuel  
**Auskünfte:** Daniel Katayama: 0171 1438107

### Floorball (Unihockey)

**Angebot:** Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Tannenbusch-Gymnasium, Till-Eulenspiegel-Schule  
**Auskünfte:** Patrick Lamers: [floorball@ssfbonn.de](mailto:floorball@ssfbonn.de)

### Judo

**Angebot:** Training f. Ki. (ab 5 J.), Jgdl., Erw.; Judogymnastik  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Andreas Hartmann (Erw.): [judo-erwachsene@ssfbonn.de](mailto:judo-erwachsene@ssfbonn.de)  
Yamina Bouchibane (Ki.): 02224 969545

### Ju-Jutsu

**Angebot:** Selbstverteidigung, Kampfttraining, Fitness f. Jgdl. ab 16 J. u. Erw.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Maximilian Zawierucha: 0228 96209780, [max.jujutsu@gmx.de](mailto:max.jujutsu@gmx.de)

### Kanu

**Angebot:** Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben u. sonstigen Veranstaltungen  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** Sam Schmitz: 0228 9107530, [abtlr@kanu.ssfbonn.de](mailto:abtlr@kanu.ssfbonn.de)  
Walter Düren: 0228 363890  
**Abteilungsbeitrag:** Jgdl. 22,10 €/Jahr, Erw. 27,20 €/Jahr

### Karate, Ken-Do

**Angebot:** **Karate:** Ki. ab 6 J., Jgdl., Erw.; Anfängerkurse u. Trainingsgruppen  
**Ken-Do:** Jgdl. ab 14 J., Erw.  
**Trainingsstätten:** Bertolt-Brecht-Gesamtschule, Freie Waldorfschule, Karlschule, Ludwig-Erhardt-Berufskolleg, Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Robert Potzner (Karate): 0163 2306620 [norbert@karate-ssfbonn.de](mailto:norbert@karate-ssfbonn.de)  
Malte Karow (Kendo): [mkarow@online.de](mailto:mkarow@online.de)

### Krafttraining/Fitnesstraining

**Angebot:** Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustands  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Beate Gottschalk: 0228 6193755  
**Trainingsstätte:** SSF-Bootshaus Bonn-Beuel  
**Auskünfte:** Inga Rogge: 0228 4229272  
**Abteilungsbeitrag:** 85 €/Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 €/Jahr

### Kyudo

**Angebot:** Japanisches Bogenschießen, ab 16 J., Anfängerkurs, Training f. Fortgeschr.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Sven Zimmermann: 02224 1237190

### Lacrosse

**Angebot:** Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.  
**Trainingsstätte:** Werferwiese Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Max Hürter (Jugend, Herren): 0151 59483232, [lacrosse.herren@ssfbonn.de](mailto:lacrosse.herren@ssfbonn.de)  
Marlene Fleck (Damen): 0157 88631198, [lacrosse.damen@ssfbonn.de](mailto:lacrosse.damen@ssfbonn.de)

### Leichtathletik

**Angebot:** Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl., Erw.  
**Trainingsstätten:** Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Arne Pöppel: [arne@leichtathletikteam.de](mailto:arne@leichtathletikteam.de)

### Moderner Fünfkampf, Mehrkampf u. Breitensport

**Breiten- u. Gesundheitssport**  
**Angebot:** Offener Bewegungstreff, versch. Gruppen u. Kursangebote f. Mitgl. u. Nichtmitgl., siehe gesonderte Flyer  
**Auskünfte:** SSF-Geschäftsstelle: 0228 676868

### Moderner Fünfkampf, Mehrkampf

**Angebot:** Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen, Reiten; Hobbyschießgruppe f. Erw.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Attila Levai: [mfk@ssfbonn.de](mailto:mfk@ssfbonn.de)

### Schwimmen

**Angebot:** Schwimmkurse, Leistungs-/Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord u. a.  
**Auskünfte:** [schwimmen@ssfbonn.de](mailto:schwimmen@ssfbonn.de)  
**Masterssport:** Margret Hanke: 0228 622899  
**Schwimmkurse:** SSF-Geschäftsstelle: 0228 676868

### Ski

**Angebot:** Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien f. jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen  
**Trainingsstätten:** Heinrich-Hertz-Berufskolleg, Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Jürgen-Ludwig Block: [ludwig.block@web.de](mailto:ludwig.block@web.de)  
Peter Bruderreck: 0228 3361730, [skipeter@netcologne.de](mailto:skipeter@netcologne.de)  
**Abteilungsbeitrag:** 7 €/Jahr

### Tai Chi

**Angebot:** Tai Chi f. Erw.  
**Trainingsstätte:** SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** Sabine Haller-Schretzmann: [tai-chi@ssfbonn.de](mailto:tai-chi@ssfbonn.de)

### Tanzen

#### „Tanz-Turnier-Club ORION“

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

### Tauchen „STA Glaukos“

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

### Tischtennis

**Angebot:** Trainingsgruppen f. Jgdl., Sen., Hobby- u. Mannschaftsspieler  
**Trainingsstätten:** Heinrich-Hertz-Schule, Jahnschule, Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Jörg Brinkmann: [tischtennis@ssfbonn.de](mailto:tischtennis@ssfbonn.de)

### Triathlon

**Angebot:** Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Uwe Gersch: 0228 8540980, [gersch@ssf-bonn-triathlon.de](mailto:gersch@ssf-bonn-triathlon.de)  
**Abteilungsbeitrag:** 45 €/Jahr (auch für Ki. u. Jgdl.)

### Volleyball

**Angebot:** Wettkampfmansschaften f. Ki. u. Erw., Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse f. Anf.  
**Trainingsstätten:** Beethoven-Gymnasium, KGS Donatusschule, Hardtberghalle, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Birgitta Schaaf: [volleyball@ssfbonn.de](mailto:volleyball@ssfbonn.de)

### Wasserball

**Angebot:** Mannschaften f. alle Altersstufen  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** ab 18 Jahren: André Prätorius, 0173 7174778, [andrepraetorius@ssfbonn.de](mailto:andrepraetorius@ssfbonn.de)  
unter 18 Jahren: Fabian Werkhausen, 0151 46315603, [fabi.philip@googlemail.com](mailto:fabi.philip@googlemail.com)



## Mitgliedsbeitrag pro Jahr

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](http://www.ssfbonn.de)

**E-Mail:** [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)

Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage, Mo-Fr 10:00 – 18:00 Uhr

## Vorstand

### Prof. Dr. Lutz Thieme

Vorsitzender

### Dietmar Kalsen

Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

### Maike Schramm

Stellv. Vorsitzende

### Harald Göbel

Finanzvorstand

### 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](mailto:info@sport-service-bonn.de)

## Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchel

Kölnstr. 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

**Telefon:** 0228 85030215

**Internet:** [www.physio-sportpark-nord.de](http://www.physio-sportpark-nord.de)

**E-Mail:** [info@physio-sportpark-nord.de](mailto:info@physio-sportpark-nord.de)

## 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

## Schwimmhallen

### Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie:

Kölnstr. 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228 5594133

**Sportbecken:** 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,8 m/2 m, Wassertemperatur 27 °C

**Lehrbecken:** 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,20 m, Wassertemperatur 29 °C (Mo bis Sa durch Kurse belegt)

### Badekappenflicht! Keine Badeshorts!

### Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

| Tag     | Mo    | Di    | Mi    | Do    | Fr    | Sa    | So    |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| von     | 14:00 | 06:00 | 06:30 | 06:00 | 06:30 | 07:00 | 08:00 |
| bis     | –     | –     | –     | –     | –     | –     | –     |
| Uhrzeit | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 21:30 | 16:45 | 14:45 |

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

### An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag

### Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!

### In 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

**Fechtinternat:** Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn

**Freie Waldorfschule Bonn:** Stettiner Str. 21, 53119 Bonn

**Gestüt Aluta im Heidetal:** Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim

**Gottfried-Kinkel-Realschule (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:** Renoisstr. 1 a, 53129 Bonn

**Uni-Sporthalle:** Römerstr. 164, 53117 Bonn

## Fitnessräume

**Sportpark Nord:** Kölnstr. 250, 53117 Bonn

**Telefon:** 0228 6193755

**Auskünfte:** Beate Gottschalk, Anke Bauz

**Öffnungszeiten:** Mo bis Fr 08:00 – 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

Sport Vossen

Ihr Schwimm- und Triathlon-  
Spezialist

www.sportvossen.de

ORBITA

ZXU

maru

ZOGGS

speedo

BECCO

online abtauchen

FINIS

TYR

Aqua Sphere

Sailfish

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, 20.04.2016, 15.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch, 15.06.2016, 15.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch, 18.05.2016, 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 Mommsenstr. 72 50935 Köln . fon.0170 3042000**  
**www.sport-vossen.de shop@sport-vossen.de**

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



**Nutzen Sie Ihre Vorteile als  
Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!**

Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei folgenden Partnern der SSF Bonn vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.

- **7G runergy**, Bahnhofstr. 6, 53604 Bad Honnef
- **Apura Services GmbH**, Schenkendorfstr. 6, 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien**, Annaberger Str. 128, 53175 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **BRONX ROCK Kletterhalle GmbH**, Vorgebirgsstr. 5, 50389 Wesseling
- **Carboo4U Sport Vertriebs GmbH & Co. KG**, Emil-Hoffmann-Str. 55-59, 50996 Köln
- **City Fahrschule Bonn**, Bertha-von-Suttner-Platz 8, 53111 Bonn  
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](http://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](mailto:michael@original-bootcamp.com)
- **Parfümerie & Lingerie Vollmar**, Sternstr. 64, 53111 Bonn
- **Peugeot Rheinland GmbH**, Vorgebirgsstr. 94, 53119 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie**, Christian Wolski und Carsten Meyer, Irmintrudisstr. 19, 53111 Bonn
- **Radladen Hoenic & Röhrig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Stefan Rausch**, Unternehmens- und Personalberatung, Kaiserstr. 34, 53113 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Kölnstr. 54, 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, 53117 Bonn
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheke: Kosmos Apotheke**, Rochusstr. 180, 52123 Bonn; **Einhorn Apotheke**, Poststr. 34, 53111 Bonn; **Adler Apotheke**, Kaiserstr. 126, 53721 Siegburg
- **Sport Olzem**, Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher, 53123 Bonn
- **Sport Vossen**, Mommsenstr. 72, 50935 Köln
- **Stil & Image**, Emilie-Heyermann-Weg 9, 53121 Bonn
- **UNIVERS & Knipper-Kimmel Reisen GmbH**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **Yves Rocher**, Jutta Härnig, Sternstr. 10, 53111 Bonn

Weitere Infos finden Sie auch unter [ssfbonn.de/sportpartner.html](http://ssfbonn.de/sportpartner.html)

FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.



**SWB**

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

*Was ist vorteilhaft, Ramona Decker?*

*Wenn ich Strom im Internet bestelle  
und dabei Zeit und Geld spare.*

*Neues Denken. Digital.*

Wer günstigen Strom sucht, liegt mit unserem Online-Angebot BonnHome Web genau richtig: ein zusätzlicher Rabatt, keine festen Vertragslaufzeiten, schnelle Kommunikation über unseren Online-Service sowie papierlos und damit ressourcenschonend. **[stadtwerke-bonn.de/strom](http://stadtwerke-bonn.de/strom)**