



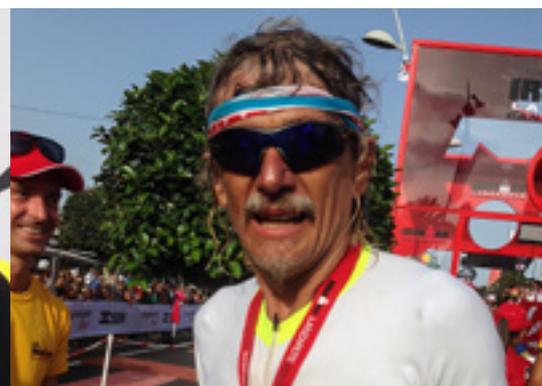
# Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

442 – Sommer 2016



## Gute Ergebnisse der Masters bei Schwimm-EM



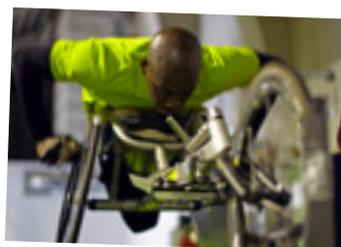


Euch erwarten:

- ein breites Sortiment rund um die Themen Laufen und Triathlon
- Lauf- und Hallenschuhe für Kinder
- Bekleidung mit Druck für Firmen und Vereine
- monatliche Events oder Themenabende

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

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles	4
Editorial	5
Vereinsnachrichten	6
Schwimmen	12
Triathlon	14
Kanu	16
Tauchen	17
Moderner Fünfkampf	18
Kyudo	19
Volleyball	19
Tischtennis	20
Lacrosse	21
Floorball	22
Judo	24
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:** Britta Fritz

**Kleine Titelfotos (v. l.):** Wolfgang Lingen, DVMF und Steffi Steinberg

**Fotos im Inhaltsverzeichnis:** (l., v. o. n. u.): Rumold Dany, Dennis Wilhelms und Markus Hübner;

(r., v. o. n. u.): Wolfgang Lingen, Jörg Ruther und Thomas Pohl

## 41. SSF Festival am 3. September



Vogelperspektive vom SSF Festival 2015 (Foto: Michael Stohldreger)

Spiel, Spaß, Sport und gute Unterhaltung gibt es bei hoffentlich gutem Wetter beim 41. SSF Festival am 3. September auf dem Bonner Münsterplatz. Auch in diesem Jahr können Sie sich von 11:00 – 17:00 Uhr ein Bild von den SSF Bonn machen, sei es beim abwechslungsreichen Bühnenprogramm, der Prä-

sentation der einzelnen Abteilungen oder dem sportlichen Rahmenprogramm in der Sportarena in der Mitte des Bonner Münsterplatzes. Darüber hinaus ist selbstverständlich auch fürs leibliche Wohl gesorgt. Partner und Sponsoren der SSF Bonn informieren zudem über ihre Angebote und Möglich-

## Herbst-Mitgliederrabatt für Vorstellungen im Jungen Theater Bonn

Mit Beginn der Spielzeit macht sich eine Mitgliedschaft bei den SSF Bonn auch bei Besuchen im „Junges Theater Bonn“ (JTB) bezahlt.

Das JTB ist seit Jahren das bestbesuchte Kinder- und Jugendtheater in Deutschland. Der Spielplan reicht von Stücken wie „Der Gruffelo“ (für Zuschauer ab 3 Jahren) bis zu Adaptionen von Romanen wie „Tschick“ (ab 13 Jahren). Im Herbst 2016 wird das JTB u. a. „Die drei ??? – Fluch des Piraten“ (ab 8 Jahren) und „Pippi Langstrumpf“ von Astrid Lindgren (ab 5 Jahren) neu herausbringen.

Mitglieder der SSF Bonn erhalten ab September 2016 gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises Karten für alle Nachmittags- und Abendvorstellungen zu einem um 1 Euro pro Karte ermäßigten Preis.\*

**Junges Theater Bonn**  
Hermannstr. 50, 53225 Bonn  
Kartenreservierung:  
[www.jt-bonn.de](http://www.jt-bonn.de) oder telefonisch unter 0228 463672

**\*Konditionen SSF-Rabatt:**  
Vergünstigte Karten für SSF-Mitglieder sind nur erhältlich im Vorverkaufsbüro und an der Tageskasse des JTB, aber nicht an den Vorverkaufsstellen und nicht beim Online-Kauf.

Abgabe bis zu vier Karten pro Mitglied. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Nicht anwendbar auf das „Telekom 4 € Ticket“.

Bei Online-Reservierung der Karten kann die Vergünstigung aus technischen Gründen nicht bestätigt werden. Sie wird aber beim Kauf der Karten gegen Vorlage des Mitgliedsausweises gewährt.

Gilt nicht bei Vormittagsvorstellungen, nicht bei Premieren und bei Fremdveranstaltungen/Gastspielen.

## Termine und Neuigkeiten

<b>Sa, 02.07.</b>	KiA-Somerfest ab 12 Uhr, Stadion Sportpark Nord
<b>So, 03.07.</b>	Tischtennis: Schleifchenturnier, 11:00 – 18:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
<b>Mo, 15.08.</b>	<b>Sport-Palette: Redaktionsschluss Herbst</b>
<b>Mi, 24.08.</b>	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
<b>Sa, 27.08.</b>	Tischtennis: Vereinsmeisterschaften Damen und Herren, ab 15:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
<b>Sa, 03.09.</b>	SSF Festival, Bonner Münsterplatz, 11:00 – 17:00 Uhr
<b>Di, 13.09.</b>	Gesamtvorstandssitzung, 20:00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord

Aktuelle Termine und Terminänderungen finden Sie unter [www.ssfbonn.de/termine.html](http://www.ssfbonn.de/termine.html).

keiten. Zusätzlich dazu ehren wir Sportler bei den SSF Awards. Mitmachaktionen wie das SSF Memory und ein Quiz für Kinder runden das umfangreiche Programm ab.

Wir laden Sie herzlich zum SSF Festival ein. Wer sich während des Festivals entscheidet, Mitglied bei den SSF Bonn zu werden, spart die Aufnahmegebühr.

*Michael Stohldreger*



## Infrastrukturelles und sportliches Engagement

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

seit Beginn des Jahres haben die SSF Bonn neben dem Schwimmbad, dem Fitnessstudio, dem Mehrzweckraum im Sportpark Nord, den untervermieteten Räumlichkeiten des Vereinsrestaurants „Starblock“ und der Praxisgemeinschaft Physiotherapie auch den Betrieb der Dreifachsporthalle vertraglich von der Stadt Bonn übernommen. Weiterhin in der Verantwortung der Stadt Bonn liegt der Sportplatz im Stadion, den die SSF Bonn aber auch künftig für die sportlichen Aktivitäten nutzen werden.

Damit sind die SSF Bonn noch präsenter am Standort des Sportparks Nord vertreten und haben die Möglichkeit, die Koordination der Hallennutzung in eigener Regie zu gestalten. Allerdings gibt es durchaus Einschränkungen in der Nutzung des Sportparks, z. B. wenn Pokalspiele im Fußball angesetzt sind, wie es am letzten Mai-Wochenende der Fall war. Dadurch sind die Sportlerinnen und Sportler unseres Vereins in der eigenen Sportgestaltung eingeschränkt. Hier bedarf es einer besseren und vor allem frühzeitigen Abstimmung aller Beteiligten.

Mit der Übernahme der Sporthalle haben die SSF Bonn, insbesondere durch die Geschäftsstelle, weitergehende Verantwortung übernommen. Ein Personalaufwuchs war hierfür unumgänglich. Im Rahmen eines Auswahlverfahrens haben wir zwei neue Mitarbeiter eingestellt. Als verantwortlichen Hallenwart konnten wir Veli Ates gewinnen. Bei seiner Arbeit wird er durch Waldemar Klaas unterstützt. Bei Ihren Anliegen rund um die Sport-



*Frank Herboth  
Vorstand für Breitensport und  
Koordination der Fachabteilungen  
(Foto: Ulrich Dohle/Bad Honnet)*

halle sprechen Sie unsere Mitarbeiter gerne an.

Mit den Standorten Sportpark Nord, der Liegenschaft Bootshaus Beuel und den anderen Sporthallen, die dem Verein zur Nutzung überlassen sind, haben die SSF Bonn über das gesamte Bonner Stadtgebiet eine Vielzahl von Stützpunkten für unsere Sportlerinnen und Sportler.

Leider bleibt in der Stadt Bonn die Diskussion um die städtischen Bäder weiterhin eine unendliche Geschichte. Klare Konzepte sind nach wie vor nicht erkennbar. Damit wird es vorerst wohl auch weiterhin bei den bloßen Wünschen der SSF Bonn bleiben, weitere städtische Bäder wie etwa die Beueler Bütt zu übernehmen und die Wasserflächen für den Breiten- und Leistungssport wie auch für die Schwimmbildung zu erweitern. Dennoch bleibt hier das Gespräch mit der Stadt Bonn weiter auf der Agenda.

Der Sommer 2016 steht natürlich zuerst im Fokus der Fußball-Europameisterschaft. Danach stehen jedoch die 31. Olympischen Spiele und später die 15. Paralympics, also die Olympischen Spiele für Menschen mit Handicaps, in Brasilien an. Für die SSF Bonn hat sich

Lena Schöneborn, unsere Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Modernen Fünfkampf, bereits qualifiziert. Für sie sind es nach Peking und London die dritten Spiele, an denen sie aktiv teilnimmt. Wir hoffen, dass sich unserer Rennrollstuhlfahrer Alhasane Baldé auch noch für die Paralympics qualifizieren wird.

Wie vielleicht bekannt ist, engagiere ich mich seit Jahren für das „Deutsche Sportabzeichen“. Daher möchte ich an dieser Stelle noch einmal Werbung für dieses Fitness- und Leistungsabzeichen machen. Das Deutsche Sportabzeichen in seinen drei Stufen Bronze, Silber oder Gold ist je nach persönlichen Voraussetzungen für jedermann erreichbar. Selbst die Bundespräsidenten haben das von ihnen gestiftete Ehrenzeichen in ihren Amtszeiten erworben. Der Bundespräsident Joachim Gauck hat am 3. Juni 2016 in Berlin die diesjährige Sportabzeichen-Tour eröffnet. Während dieser Tour wird in den Bundesländern in ausgewählten Städten ein Sportabzeichentag durchgeführt. In diesem Jahr steht die Inklusion im Fokus der Aufmerksamkeit, so Walter Schneeloch, Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Falls Sie Interesse haben, selbst auch das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, haben Sie in den Monaten Mai bis Ende September jeweils dienstags von 18:00 bis 20:00 Uhr im Stadion des Sportpark Nord die Gelegenheit, zu üben oder die Leistungen direkt abzulegen. Da zum Sportabzeichen auch der Nachweis der Schwimmfähigkeit gehört, können Sie im Sportbecken im Sportpark Nord an

festgelegten Terminen einmal im Monat auch die Schwimmleistungen absolvieren. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage. Bei den SSF Bonn ist das Angebot zum Sportabzeichen kostenlos. Lediglich für die Bestätigung der Leistung mit Urkunde des DOSB wird eine kleine Gebühr erhoben. Die Urkunde stellt der Stadtportbund Bonn aus.

Weitere Informationen und die Leistungsübersicht zum Deutschen Sportabzeichen können Sie unter [www.sportabzeichen.de](http://www.sportabzeichen.de) abrufen. Sie können über das Kontaktformular auf der Homepage der SSF Bonn weitergehende Fragen stellen. Unser Prüfersteam steht Ihnen gerne zur Verfügung. Nutzen Sie das Angebot und legen Sie Ihr persönliches Sportabzeichen bei uns ab.

Mit sportlichen Grüßen

*Frank Herboth*

## KiA-Kurse und -Gruppen

KiA



### KiA ab Sommer 2016

Nach den Sommerferien starten die neuen KiA-Kurse. Anmeldungen sind ab sofort wieder möglich. 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*

## Noch frei Plätze fürs Herbstcamp 2016

Auch in den Herbstferien bieten wir eine Ferienfreizeit an. Das Herbstcamp findet in der zweiten Ferienwoche, vom 17. bis 21. Oktober 2016 im Sportpark Nord statt. Das Herbstcamp richtet sich an alle Kinder zwischen sechs

und zwölf Jahren. In der Woche werden wir verschiedene Sportarten ausprobieren und weitere Freizeitaktivitäten durchführen. Langweilig wird es bestimmt nicht, und wenn du nicht alleine mitmachen möchtest, dann

frag doch einfach mal deine Freunde, ob sie ebenfalls dabei sein wollen.

Datum: 17. bis 21.10.2016 jeweils von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Weitere Informationen und

Anmeldeformulare gibt es in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, telefonisch bei Fabian Welt unter 0228 676868 oder per E-Mail-Anfrage an [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de).

*Anne-Marie Nierkamp*

## Osterspaß im Ferienzentrum Schloss Dankern 2016

Auch in diesem Jahr ging es in der ersten Osterferienwoche wieder ins Ferienzentrum Schloss Dankern im Emsland. 34 Kinder und elf Betreuer kamen gespannt im Camp an und bezogen Freitagabend nach dreistündiger Busfahrt die Unterkünfte. Pro Ferienhaus waren vier bis sechs Kinder plus Betreuer untergebracht.

Dieses Jahr war so einiges anders: ein komplett neues Betreuersteam, Selbstversorgung in den eigenen Häusern, da unser liebes Kochteam ausgefallen ist, und einen Mannschaftswettbewerb, der sich durch den gesamten Aufenthalt gezogen hat.

Schloss Dankern ist ausgestattet mit einer großen Indoorspielhalle und einem noch viel größeren Out-

doorspielplatz. Um sich dort zurechtzufinden, haben wir am ersten Tag einen Rundgang durch das Ferienzentrum gemacht und tags darauf eine Rallye. Die Kinder wurden in fünf Gruppen aufgeteilt, um sich gemeinsam den bunt gemischten Aktionen und Wettbewerben, die dieses Jahr auf dem Programm standen, zu stellen. Von der Rallye über Völkerball- und Fußballturniere sowie den Sandburgenwettbewerb bis hin zum Taschenlampen-Quiz in finsterner Dunkelheit traten die „Dragons“, „Dankern 007“,



*Teilnehmer und Betreuer der Dankern-Fahrt (Foto: unbekannt)*

die „Affen“, „Seven Up“ und „Black Out“ gegeneinander an. An unserem letzten Abend, dem „Bunten

Abend“, wurden die Einzelsiege sowie das Siegerteam der Dankernfahrt, „Black Out“, gekürt.

Gleichermaßen gab es aber auch viele Aktionen ohne „Wettkampfgedanken“ wie beispielsweise die Schwimmbadbesuche im Rutschenparadies, „Freies Spielen“ im Gelände, Klettern, „Adventure Golf“, die Kinder-Disco und vieles mehr. Eines der Highlights für einige Kinder war das Kartfahren am Emslandring. Die Schulung und das ab-

schließende Rennen wurden durch die Nässe auf der Fahrbahn zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Da das Wetter leider öfters nicht so mitgespielt hat, wie wir es uns gewünscht hätten, mussten einige wenige Aktivitäten wie das Lagerfeuer leider abgesagt werden. Dafür sind wir aber gemeinsam ins Dankern-Kino ge-

gangen, um den neuen Teil der „Wilden Kerle“ zu sehen.

Das Fazit zu der Ferienfreizeit hat uns dieses Jahr das Team „Dankern 007“ mit seinen kreativen Köpfen abgenommen:

„In Dankern ist es angenehm, wir mögen es, ins Spaßbad zu gehen. Beim Rutschen werden wir sehr nass und haben dabei sehr viel Spaß.“

Mit den Betreuern kochen wir, uns schmeckt es – und dir? Nachts schauen wir aus dem Fenster und glauben, wir sehen Gespenster. Aber natürlich ist das nicht wahr, das ist uns allen klar.

Vielen Dank an alle Betreuer für ihren tollen Einsatz „rund um die Uhr“. Es war eine schöne Zeit.

*Lea Steinfels*

## Ballkunde für KiA Frechdachse

Im letzten Halbjahr haben die KiA Frechdachse die Ballkunde erhalten. Die Kinder mussten verschiedene Übungen mit dem Ball absolvieren, z. B. ihn gegen die Wand werfen und wieder auffangen, über eine Bank balancieren und dabei den Ball prellen lassen oder auch zu zweit den Ball zuwerfen. Die Goldkunde gab es für

diejenigen Kinder, die fast alle der neun Übungen geschafft haben und Silber und Bronze für die Kinder, die einen Teil der Übungen mit Erfolg absolviert haben. Aber alles in allem haben alle toll mitgemacht, viel geübt und sie sind besser im Umgang mit dem Ball geworden.

*Anne-Marie Nierkamp*



*Foto: Anne-Marie Nierkamp*

## Rasante und gemütliche Radstrecken auf der Mountainbiketour 2016

Nach der frostigen Mountainbiketour im vergangenen Herbst in der Eifel fand die diesjährige MTB-Freizeit für Jugendliche ab zwölf Jahren vom 26. bis zum 29. Mai statt. Gemeinsam mit dem Jugendzentrum „Uns Huus“ ging es für zwölf Jugendliche und Betreuer diesmal in den Harz. Unser Zeltlager schlugen wir in Bad Harzburg auf und von dort machten wir täglich verschiedene Touren durch den Harz. Steile Anstiege, rasante Abfahrten,



*Unterwegs im Wald mit dem Mountainbike bei der MTB-Tour*

*(Foto: Markus Hübner).*

Singletrails und gemütliche Radstrecken – für jeden war etwas dabei. Und am Ende des Tages waren alle glücklich, über das, was geschafft wurde. Den Tag ließen wir gemütlich mit Grillen und Lagerfeuer ausklingen. Danke an das tolle Team und die Jugendlichen für die erlebnisreiche und tolle Freizeit, in der jeder dazu beigetragen hat, dass es für alle eine unvergessliche Tour war.

*Anne-Marie Nierkamp*



*Betreuer und Teilnehmer hatten sehr viel Spaß im Harz bei ausgedehnten Radtouren (Foto: Markus Hübner).*



*Auf den Strecken im Harz gab es jede Menge zu entdecken (Foto: Markus Hübner).*

## Unsere Junioren-Triathleten im Perspektivteam

### Jara Brandenburg und Mattia Weßling

- 17 bzw. 16 Jahre
- seit acht Jahren im Triathlon aktiv
- gehören dem NRW-Kader an
- besuchen das Tannenbusch-Gymnasium

### Trainer Maurice Mülder

- 28 Jahre
- Diplom-Sportwissenschaftler
- seit 2010 Trainer im Langstreckenlaufen
- seit 2013 Trainer Triathlon-Nachwuchs

drei Disziplinen ohne Pause aneinandergereiht werden, sind dies die Grundlagen eines Triathlons. Ausdauer ist im Sport mit viel Trainingsfleiß und einem großen Trainingsaufwand gleichzusetzen und so verbringen die beiden jungen Triathleten jede Woche viele Stunden mit ihren Mannschaftskollegen und ihrem Trainer.



Jara Brandenburg auf dem Rennrad (Foto: Wolfgang Lingen)



Mattia Weßling auf der Laufstrecke (Foto: Wolfgang Lingen)

### Triathlon setzt Leidenschaft voraus

Was haben Schwimmen, Radfahren und Geländelauf gemeinsam? Nur mit viel Ausdauer und einer guten Technik kann man zum Erfolg kommen. Wenn dann auch noch taktisches Gespür dazukommt und alle

### Viel Spaß beim täglichen Training

Genauso wie ihre Kollegen aus dem Perspektivteam trainieren Jara Brandenburg und Mattia Weßling Tag für Tag viele Stunden. Allerdings ist ihr Trainingsprogramm sehr abwechslungsreich, denn sie schwimmen im

Schwimmbad des Sportpark Nord, laufen auf den Wegen rund um den Sportpark oder fahren auf dem Rad in Richtung Vor- oder Siebengebirge. Insgesamt absolvieren sie acht Trainingseinheiten in der Woche und kommen so auf 20 bis 22 Trainingsstunden. Damit dieser hohe Trainingsaufwand überhaupt möglich ist, muss es ein gutes Zusammenspiel zwischen Schule, Trainer und Eltern geben. Jara und Mattia sind Mitglied des NRW-Auswahlkaders und besuchen beide die 10. Klasse des Tannenbusch-Gymnasiums. Dort können sie aufgrund ihrer sportlichen Erfolge von den Vorteilen der „Eliteschule des Sports“ profitieren. Nicht nur ihr Heimtrainer Maurice Mülder lobt den Trainingseinsatz und die sportliche Entwicklung der beiden jungen Sportler – auch dem Bundestrainer blieb dies nicht verborgen. So stellte ihnen dieser eine positive Empfehlung für die Schule aus, womit Jara und Mattia bis zum Abitur am Leistungssportprojekt der Schule teilnehmen können.

### Klare Zielvorstellungen

Für die nächsten Monate soll sich die harte Trainingsarbeit des Winters auszahlen. Beide werden sowohl bei den Rennen des DTU Triathlon

Jugend-Cup („Deutschlandcup“) an den Start gehen, aber auch die Bundesligateams unterstützen. Saisonhöhepunkt werden die deutschen Meisterschaften der Junioren am 23. Juni in Nürnberg.

Jara möchte bei der Gesamtwertung des Jugend-Cups am Ende eine Top-5-Platzierung erreichen und für die DM strebt sie sogar einen Podiumsplatz an. Mattia startet in diesem Jahr als jüngster Jahrgang erstmals. Da wäre eine Top-10-Platzierung bei Jugend-Cup und DM ein guter Einstieg.

### Saisonbeginn geglückt

Traditionell ist der Jugend-Cup in Forst der Einstieg in die Saison und so waren auch in diesem Jahr die besten deutschen Nachwuchstriathleten am Start. Absolviert werden mussten Distanzen von 800 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Auch wenn Jara mit einem neunten und Mattia mit einem 13. Platz noch nicht ganz vorne landeten, war Trainer Maurice Mülder mit diesem Saisonanstieg sehr zufrieden: „Die Leistungen meiner jungen Athleten stimmen mich äußerst positiv für den weiteren Saisonverlauf.“

Ute Pilger

## Schöneborn auf dem Weg nach Rio



Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF) schlug Lena Schöneborn und Annika Schleu für Olympia vor (Foto: DVMF).

Bisher ist Lena Schöneborn mit dem Verlauf ihrer Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Rio sehr zufrieden. Zuletzt bereitete sie sich gemeinsam mit ihren Mannschaftskolleginnen in einem Höhentrainingslager in Colorado Springs auf das Weltcupfinale und die WM im Modernen Fünfkampf vor.

### Weltcupfinalsieg untermauert Medaillenambitionen

Für die Besten der Weltcupserie war das Finale in Sarasota (USA) eine gute Möglichkeit, ihre Form auf dem Weg zur WM und den Olympischen Spielen nochmals zu überprüfen. Dies galt natürlich auch für Lena Schöneborn.

Einmal mehr startete Lena mit einer sehr guten Fechtleistung in den Wettkampf und übernahm mit 250 Punkten die Spitze des Feldes. Diese Topleistung konnte sie beim Reiten und Combined nochmals bestätigen und damit eine klare Botschaft an ihre Konkurrentinnen senden. Einzig mit ihrem Schwimmergebnis zeigte sich Lena nicht ganz zufrieden. Am Ende siegte Lena vor der Ungarin Zsafia Foldhazi und der Litauerin Leva Sarapinaite.

Mit dem Sieg beim Weltcupfinale kletterte Lena auf den ersten Platz der Weltrangliste und gehört nun zu den engsten Medail-

enanwärterinnen bei den Olympischen Spielen.

### Schöneborn ist Staffeln-Weltmeisterin und WM-Dritte im Einzel und Team

Lena Schöneborn (Bonn) und Annika Schleu (Berlin) bescherten dem Verband für Modernen Fünfkampf einen tollen Einstieg in die WM. Mit einem Vorsprung von zehn Punkten sicherten sich die beiden den WM-Titel in der Damenstaffel vor Großbritannien (1409 Punkte) und Belarus (1405 Punkte). Der Wettkampfeinstieg verlief zunächst nicht ganz planmäßig, denn nach dem Fechten belegten beide Platz fünf. Mit der drittschnellsten Zeit im Schwimmen konnten sie einige Punkte gutmachen. Durch einen fehlerfreien Ritt schafften sie sich eine gute Ausgangsposition für das abschließende Combined.



Volle Konzentration während des Schießens: Lena Schöneborn (m., 1. v. l.) zielt und trifft beim Worldcup-Finale (Foto: DVMF)



Lena Schöneborn (3. v. r. o.) gewinnt Gold im Worldcup-Finale in Sarasota dank ihrer Top-Leistung (Foto: DVMF).

Nervenstark beim Schießen und schnell auf der Laufstrecke stürmten beide an den Konkurrentinnen vorbei zu ihrem ersten WM-Titel in der Staffel.

### Schöneborn beweist Weltklasse

Nach einem nervenaufreibenden Wettkampf konnte Lena am Ende sowohl im Einzel als auch in der Teamwertung zusammen mit Janine Kohlmann (Platz 15) und Annika Schleu (Platz 20) die Bronzemedaille in Empfang nehmen.

Gewohnt stark startete Lena mit 25 Siegen im Fechten in den Wettkampf, und mit 2:19 min über 200 m Freistil verschaffte sie sich eine sehr gute Ausgangsposition. Leider stimmte die Chemie zwischen ihr und ihrem zugezogenen Pferd nicht und so verunglückte der gemeinsame

Ritt – Rang 13 für Lena vor dem abschließenden Combined. Hier kämpfte Lena um jeden Meter und sicherte sich in der Schlussrunde einen Podiumsplatz. Hinter der souveränen Siegerin Sarolta Kovacs aus Ungarn und der Französin Elodie Clouvel belegte Lena einen tollen dritten Platz. Dabei konnte sie auch die immer stärker aufkommende Olympiasiegerin Laura Asadauskaitė in Schach halten.

In dieser Saison zeigte weltweit keine andere Moderne Fünfkämpferin eine solche konstante Leistungsstärke. „Dass es für mich in der Saison konstant so gut läuft, ist auch für mich selbst überraschend“, zeigte sich Lena sehr positiv nach dem Wettkampf.

DVMF-Präsident Michael Scharf zeigte sich sehr zufrieden mit den Ergebnissen der Damen: „Wir haben heute bewiesen, dass wir mit drei Athletinnen in der Weltspitze vertreten sind. Lena Schöneborn hat einmal mehr ihre Weltklasse unter Beweis gestellt“.

Obwohl Lena Schöneborn seit Jahren ihre sportliche Basis in Berlin hat, startet sie bei Wettbewerben weiterhin für die SSF Bonn. Wir wünschen ihr von Herzen alles Gute sowie viel Glück und Erfolg in Rio.

Ute Pilger und  
Michael Stohldreyer

## Kein Olympia-Startplatz für Max Pilger

In der Schwimmhalle des Berliner Europarks Anfang Mai fand mit den 128. deutschen Meisterschaften der erste Teil der Olympia-Qualifikation statt. „Normerfüllern“ und „-Nichterfüllern“ war eines gemein: die jahrelange Trainingsarbeit und das Leben für das große Ziel Olympia. Auch Max Pilger musste sich leider von der kleinen Hoffnung verabschieden, vielleicht doch noch ein Ticket zu ergattern. Dennoch gehörte er zu den Gewinnern unter den Verlierern.

Körperliche Überbelastung und eine langwierige Infektion zwangen Max zu einer fast sechsmonatigen Trainingspause und erst seit acht Wochen war er wieder fit genug, um auf einem hohen Niveau trainieren zu können. Der Weg aus dem Tief war nicht einfach, aber in den letzten acht Wochen lief es immer besser und bei der DM in Berlin waren Bestzeiten wieder in Griffweite. Über alle Bruststrecken erreichte Max das Finale und über 200 m Brust sogar wie im Vorjahr Platz drei.



Max Pilger (Foto: Max Junghänel)

Bei aller Freude über das kleine persönliche Comeback war Max auch enttäuscht über die eigene verpasste Olympia-Qualifikation und fast noch mehr über das Ausscheiden seines Trainingskollegen Christian von Lehm. „Christian hat auf einem so hohen Niveau trainiert und dann haben im entscheidenden Rennen seine Nerven versagt“, so Max.

Max konnte sich für die EM in London qualifizieren: „Mein erster Start für die deutsche Nationalmannschaft im Herrenbereich im Olympiabekken von London ist eine tolle Sache“.

Ute Pilger

## Baldé hofft auf Paralympics-Qualifikation

Mit seinen Leistungen von 2016 hätte Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé die Norm für die WM 2015 schon längst erfüllt. Aber der Verband hat die olympische Hürde nochmals höher gelegt. So muss Alhassane über 1500 m seinen eigenen im Jahr 2015 aufgestellten deutschen Rekord von 2:56,43 min um 74 Zehntelsekunden auf 2:55,79 min verbessern. Der Verband hat die Normen für die Paralympics so verschärft, um nur Medaillenkandidaten in Rio an den Start zu bringen. Ob dies ein faires Verhalten gegenüber den Sportlern ist, bleibt dahingestellt. Denn wenn das Erreichen der Norm das eigentliche Saisonziel wird, kann kaum mit einer weiteren Leistungssteigerung bei den Paralympics gerechnet werden.

Genau wie viele andere Sportler reist Alhassane rund um den Globus, um bei Meetings an den Start zu gehen, immer in der Hoffnung, dass optimale Bedingungen und starke internationale Konkurrenz ihm helfen kön-



Alhassane Baldé  
(Foto: Joseph Kleindl)

nen, die Paralympics-Norm zu erreichen.

Aktuell legte Alhassane dafür einen zusätzlichen Start in Peking ein. Mit im Gepäck waren die schlechten Erinnerungen an diese Stadt und das Olympiastadion. Bei den Paralympics in Peking 2008 war er als einer der Hoffnungsträger in der deutschen Mannschaft angereist und erlebte in den Vorläufen seine bitterste sportliche Niederlage.

Auch diesmal kehrte Alhassane tief enttäuscht zurück, denn die China Open wurden kurzfristig verlegt und nicht auf der für Rennrollstuhlfahrer optimalen

Olympiabahn ausgetragen, sondern auf einer Tartanbahn außerhalb von Peking. Dieser weiche Bodenbelag ermöglicht den Fahrern keine schnellen Rennen. Infolgedessen blieben auch viele der starken chinesischen Fahrer den China Open fern.

Nach vier Tagen China hatte Alhassane Baldé leider eine weitere Niederlage bei seinem ganz persönlichen Kampf gegen die Paralympics-Norm erlitten, und er musste zudem noch die 2000 Euro teuren Wettkampfkosten selbst tragen.

Ute Pilger

www.sparkasse-koelnbonn.de/fc

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

Sparkasse  
KölnBonn

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

## Pilger und Baldé erfolgreich in London und Notwill

### Pilger erreicht EM-Semifinale

Nur acht Tage nach den deutschen Meisterschaften startete Max Pilger bei den Europameisterschaften im Schwimmen in London. Aufgrund der zeitlichen Nähe zur DM schickte der Deutsche Schwimmverband ein sehr junges Team an den Start. Damit wollte Bundestrainer Henning Lambertz seinen jungen Sportlern ermöglichen, erste Erfahrungen bei den Großen zu sammeln und ihre Leistungen zu bestätigen. Da viele „große Schwimmnationen“ Punkte für die Olympia-Qualifikation sammeln wollten, war die Konkurrenz für die Youngster sehr groß.



Max Pilger bei den NRW Meisterschaften 2015 (Foto: Peter Kuhne)

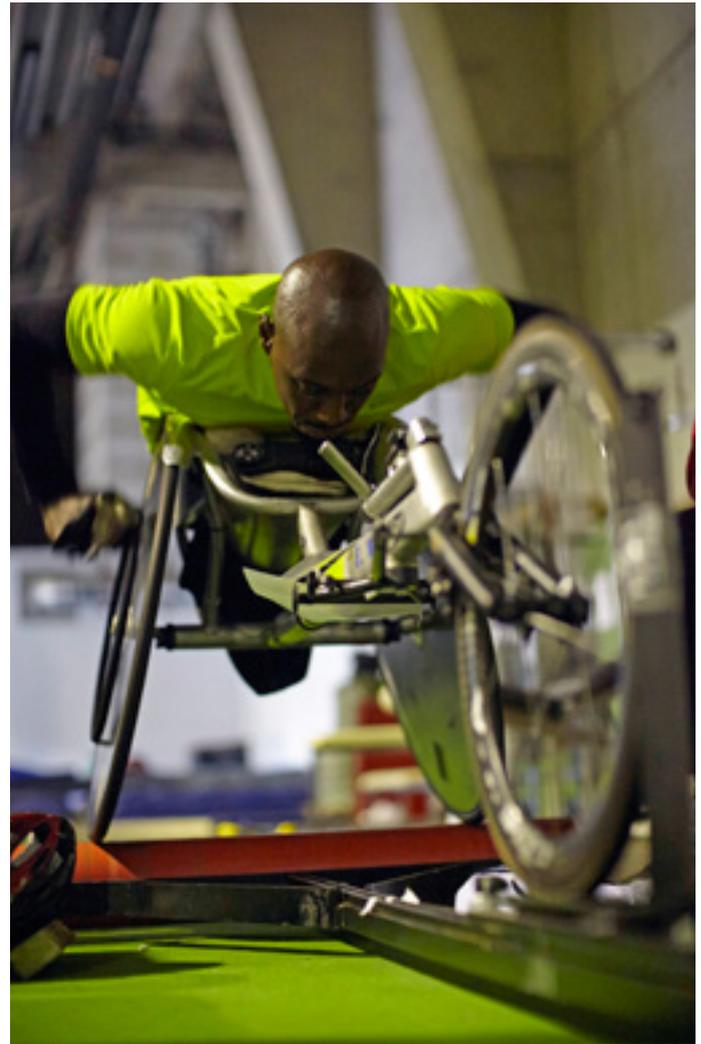
Max nutze diese Möglichkeit bestmöglich. Neben viel Erfahrung konnte er auch seine Leistungen bestätigen und erreichte über 200 m Brust das Semifinale und am Ende Platz 13.

### Baldé startete mit Weltklasse bei ParAthletics in Notwill/Schweiz

Das DJM (Daniela Jutzeler Memorial) in Verbindung mit den internationalen Schweizer Meisterschaften gelten seit Jahren als einer der Saisonhöhepunkte für die Weltspitze der Rennrollstuhlfahrer. Alhassane Baldé freute sich auf schnelle Rennen mit starken Konkurrenten und auf eine weitere Chance, endlich die Norm für die Paralympics zu knacken.

### Sechs Rennen in vier Tagen

Neben den körperlichen Strapazen sorgten heftige Wetterkapriolen für eine zusätzliche Belastung. Aber dank einer herzlichen und nahezu perfekten Organisation gelang es, optimale Bedingungen zu schaffen und ganz besonders die Mondobahn (vulkanisierter Kautschuk) in einem Topzustand zu halten. Alhassane rangierte bei beiden Events über 800 m, 1500 m und 5000 m zwischen Platz fünf und acht. Auch wenn er die Qua-



Alhassane Baldé beim Training (Foto: Dennis Wilhelms)

lifikationsnormen leider nicht knacken konnte, äußerte er sich zufrieden: „Ich bin happy mit meinen Rennen und konnte mit schnellen Zeiten

und Top-Platzierungen ein Zeichen setzen, dass ich zur absoluten Weltspitze gehöre“.

*Ute Pilger*

## Olympiatraum für Sandten geplatzt



Matthias Sandten (Foto: Max Junghänel)

Obwohl Matthias Sandten bei der zurückliegenden Weltcupserie gute Leistungen zeigte und zweimal die Finalrunde erreichte, verpasste er die Qualifikation

für das Weltcupfinale und die WM der Modernen Fünfkämpfer ganz knapp. Damit hat er leider keine Chance mehr, einen der noch zu vergebenden Startplätze bei den Olympischen Spielen zu ergattern.

Nachdem Matthias und sein Trainer Kersten Palmer die erste große Enttäuschung überwunden hatten, begannen beide schon wieder mit der Planung für die nächsten Jahre. Matthias wird zunächst einmal seinem Studium Vorrang geben und das Training etwas einschränken. Im Herbst beginnt dann die Vorbereitung

auf die nächste Saison, denn außer Olympia 2020 hat Matthias mittelfristig noch viele weitere Ziele, für die es sich lohnt zu trainieren. Aber bevor dieser Plan seinen Anfang nehmen konnte, startete Matthias am 24. April bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften der Modernen Fünfkämpfer in Berlin.

### Sandten Dritter bei internationaler DM

Am Start der DM waren 39 Athleten aus zehn Nationen sowie die nationale Spitze. Neben der internatio-

nen Wertung gab es auch eine nationale Wertung. Beide Wertungen konnte Lokalmatador Alexander Nobis für sich entscheiden. Matthias zeigte, nach der Enttäuschung über die verpasste Olympia-Qualifikation, nochmals einen sehr soliden Wettkampf. Nachdem er mit einem eher mäßigen Fechtergebnis gestartet war, konnte er beim Schwimmen und Reiten viele Punkte gutmachen. Beim abschließenden Combined verteidigte er seinen dritten Platz in der nationalen Wertung bis in das Ziel.

*Ute Pilger*

## Letzte Monate dominiert von Vorbereitungen auf deutsche Jahrgangsmesterschaften



Rebecca Dany in ihrem Element (Foto: Jürgen Schnürle)

Für die Schwimmer- und Schwimmerinnen der SSF Bonn ist die Saison immer zweigeteilt. Von September bis Ende Februar hat die Kurzbahnsaison und der deutsche Mannschaftswettbewerb im Schwimmen Vorrang. Ab März stehen dann die ersten Wettkämpfe auf der langen Bahn an. Zudem werden natürlich die Osterferien für verstärkte Trainingsmaßnahmen genutzt, um sich bestmöglich auf die jeweiligen Saisonhöhepunkte vorzubereiten.

### Ostertrainingslager in Spanien

Gemeinsam mit neun Aktiven und Betreuern der SG Rhein Erft waren 18 Schwimmerinnen und Schwimmer, begleitet von Thorsten Polensky und Rumold Dany, in den Osterferien im Trainingslager. Für zwölf Tage ging es

diesmal in den Süden Spaniens in die Nähe von Malaga nach Torremolinos. Neben vielen Trainingseinheiten im gut beheizten Pool blieb noch genügend Zeit für Strand- und Stadtbesuche. Alle Teilnehmer haben sich dort sehr wohl gefühlt und würden jederzeit wieder nach Torremolinos fahren.

Die jüngeren Aktiven der SSF Bonn waren natürlich auch nicht untätig. Zusammen mit Alexandra Barwick und Joseph Kleindl haben sie im Sportpark Nord fleißig viele Trainingskilometer absolviert.

### Qualifizierungswettkämpfe

Drei Wochenenden hintereinander waren die Aktiven im April unterwegs, um sich für die Bezirksmeisterschaften, die NRW oder die deutschen Meisterschaften zu qualifizieren und erforderliche Pflichtzeiten zu erreichen. In unterschiedlicher Besetzung ging es zum Bayer Cup nach Wuppertal, zur HEAD Trophy nach Bochum und zum Solingen Cup. Diese drei Wochen waren nicht nur für die Aktiven sehr intensiv, sondern auch für die Trainer und Betreuer. Aber auch die Eltern waren als Fahrer, Kampfrichter und natürlich als seelischer Beistand sehr gefragt.

Der Aufwand hat sich gelohnt. Rebecca Heinen qualifizierte sich für die offenen deutschen Meisterschaften.

Für die zweigeteilten NRW Meisterschaften schafften insgesamt 20 Aktive die entsprechenden Pflichtzeiten. Bei den Bezirksmeisterschaften des Schwimmbezirks Mittelrhein waren sogar 33 Aktive für die SSF Bonn am Start.

### Offene deutsche Meisterschaften

Vom 5. bis 8. Mai fanden die 128. deutschen Meisterschaften im Schwimmen auf der 50-m-Bahn in Berlin statt.

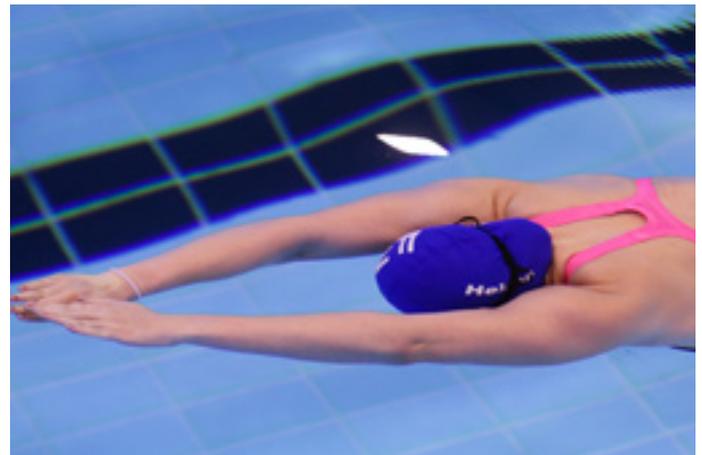
Neben Max Pilger hatte sich auch Rebecca Heinen (1996) für die DM qualifiziert. Rebecca ging über 200 m Schmetterling und 400 m Lagen an den Start. Besonders erfreulich aus ihrer Sicht waren die 200 m

ten Schwimmer in der jeweiligen Lage, unabhängig vom Alter der Schwimmer.

### Dany zweifache NRW-Jahrgangsmeisterin

Die offenen nordrhein-westfälischen Meisterschaften und Jahrgangsmesterschaften der Jahrgänge 2001-1997 weiblich und 1999-1997 männlich fanden vom 21. bis 22. Mai 2016 in Wuppertal statt.

Besonders Rebecca Dany, Jahrgang 2001, glänzte mit zwei NRW-Jahrgangstiteln. Mit persönlicher Bestzeit setzte sie sich über 50 m Freistil (27,66 sek) und 100 m Freistil (59,97 sek) gegen starke Konkurrenz durch. Diese guten Zeiten lassen für die



Rebecca Heinen unter Wasser (Foto: Joseph Kleindl)

Schmetterling. Nach einigen Höhen und Tiefen konnte sie mit der Zeit von 2:23,83 min wieder an alte Stärken anknüpfen und kam ganz nahe an ihre persönliche Bestzeit heran. Am Ende reichte es für den 27. Platz. Auch die 5:12,78 min über 400 m Lagen (Platz 45) waren für sie eine sehr gute Zeit. Rebecca beweist damit, dass Schwimmen ihr nach all den Jahren noch immer sehr viel bedeutet und Spaß macht.

Die deutschen Meisterschaften werden seit mehr als zehn Jahren in der Schwimm- und Sprunghalle im Europasporthalle (SSE) ausgetragen. Teilnahmeberechtigt sind die 100 schnellsten

deutschen Jahrgangsmesterschaften Ende Juni noch einiges erwarten. Zu dieser Medaillensammlung kam noch eine Silbermedaille über 200 m Lagen (2:28,44 min). Über 200 m (2:12,04 min) und 400 m Freistil (4:41,09 min) wurde Rebecca jeweils Fünfte über 100 m Brust Sechste.

Sarah Kirrinnis (1998) holte sich trotz Abiturstress den sechsten Platz über 400 m Freistil. Katrin Müller (2001) überzeugte besonders über die Schmetterlingsstrecken. In persönlicher Bestzeit wurde sie über 100 m Schmetterling in 1:10,89 min Dreizehnte und über 200 m Schmetterling Sechste (2:40,17 min).



Katrin Müller, Rebecca Dany und Hannah Wiedemann gewannen Gold (Foto: Sara Wiedemann)



Abschlussfoto vom Trainingslager in Spanien (Foto: Rumold Dany)



Training in Spanien bei guten Bedingungen (Foto: Rumold Dany)

Laura Schnürle, ebenfalls Jahrgang 2001, konnte sich mit einem siebten Platz besonders über 50 m Freistil hervorheben (28,21 sek).

Im Jahrgang 2000 gingen Franziska Schuhenn und Hannah Wiedemann an den Start. Franziska kam über ihre Lieblingsstrecken 100 m und 200 m Rücken dicht an ihre Bestzeiten heran und wurde hier Dreizehnte bzw. Elfte. Hannah hingegen überzeugte über die entsprechenden Bruststrecken und kam jeweils auf Platz acht. Auch Arthur Wambach trat trotz Abitur über 100 m Freistil an und näherte sich seiner persönlichen Bestzeit.

Für die SSF Bonn waren Rebecca Dany, Sarah Kirrinnis, Katrin Müller, Laura Schnürle, Franziska Schuhenn, Hannah Wiedemann und Arthur Wambach am Start.

Die NRW-Jahrgangsmeysterschaften der Jahrgänge 2004-2002 weiblich und 2004-2000 männlich fanden vom 4. bis 5. Juni 2016 in Dortmund statt, d. h. nach Redaktionsschluss. Somit standen auch die Teilnehmer für die deutschen Jugendmeysterschaften vom 21. bis 25. Juni 2016 in Berlin noch nicht fest.

## Bezirksmeysterschaften des Schwimmbezirks Mittelrhein

An ungewöhnlicher Wettkampfstätte, nämlich in Duisburg-Wedau im Schwimmstadion, wurden vom 28. bis

29. Mai 2016 die Mittelrheimeysterschaften ausgetragen. Das Schwimmleistungszentrum in Köln-Müngersdorf ist derzeit für solch große Veranstaltungen nicht zugelassen. Trotz der langen Anreise konnten sich die 33 Aktiven über 52 Medaillen freuen: 20 Gold-, 17 Silber- und 15 Bronzemedailien gingen nach Bonn. Insgesamt belegten die SSF Bonn den zweiten Platz in der Gesamtwertung hinter TPSK Köln und vor der SG Bergheim.

Hinzu kam noch ein erster Platz für die 4-x-100-m-Lagenstaffel der Damen (Lara Wiedemann, Hannah Wiedemann, Katrin Müller und Rebecca Dany). Die 4-x-100-m-Freistilstaffel in der Besetzung Katrin Müller, Rebecca Dany, Sarah Kirrinnis und Laura Schnürle wurde Zweite.

Vor allem die Jahrgänge 2005 und 2006 waren bei diesem Wettkampf besonders motiviert. Aufgrund ihres Alters können sie nur auf Bezirksebene starten und hatten somit in Duisburg ihren Saisonhöhepunkt. Trotz Lampenfieber und großer Aufregung überzeugten David Reul, Dominik Luckert, Enrico Kaminski, Felicitas Paul, Ivan Kolmakov, Lisa Schwabe, Martin Günther und Max Wiedemann mit vielen persönlichen Bestzeiten und einigen Jahrgangstiteln und Medaillen. Max Wiedemann

holte gleich dreimal Gold: über 100 und 200 m Brust, jeweils vor seinem Vereinskollegen Ivan Kolmakov, sowie 200 m Lagen. Hinzu kam noch Platz drei über 100 m Rücken. Dominick Luckert und Enrico Kaminski freuten sich über Silber über 100 m Freistil bzw. 100 m Brust.

Leider gab es am zweiten Wettkampftag einige überraschende krankheitsbedingte Ausfälle. Eine Viruserkrankung hatte wohl das Teilnehmerfeld der Bezirksmeysterschaften Mittelrhein etwas dezimiert.

Josephin Schlaefke

## WIR SCHWIMMEN IMMER OBEN.



### TRANSPORTKOFFER VON NOVO

**Wasserdicht.  
Schlagfest.  
Strapazierfähig.**

**In mehr als 25 Varianten**



NOVO GmbH  
Lielingsweg 102-104  
53119 Bonn · Germany  
Tel. 0228 98984-0  
Fax 0228 98984-99  
info@novo.de · novo-shop.de

In Bonn. Aus Bonn. Für Bonn.



# Schwimmen/Triathlon

## SSF-Masters bei Schwimm-EM erfolgreich



Die 4-x-50-m-Freistilstaffel der Damen in der Altersklasse 280: Ingrid Segschneider, Margret Hanke, Monika Warnusz und Maïke Schramm (Foto: Britta Fritz)

Die SSF-Masterschwimmer sind mit guten Ergebnissen und großen Erlebnissen von den Europameisterschaften der Masters zurückgekehrt, die vom 25. bis 29. Mai in London stattfanden.

Ingrid Segschneider (AK 75) holte die einzige Medaille für die SSF Bonn. Sie wurde Dritte über 100 m Brust, außerdem Vierte über 200 m Brust und Siebte über 100 m Rücken. Margret Hanke (AK 70) belegte über 100 m Rücken den fünften Platz, über 200 m Rücken den sechsten Platz und über 50 m Rücken den siebten Platz. Monika Warnusz (AK70) wurde Fünfte über 200 m Brust und jeweils Siebte über 100 m Brust und 800 m Freistil. Silke Lübbert (AK 35) erzielte über 200 m Rücken Rang sechs und über 100 m Rücken Rang neun.

Die 4-x-50-m-Freistilstaffel der Damen in der Altersklasse 280 und älter kam in der Besetzung Maïke Schramm, Ingrid Segschneider, Monika Warnusz und Margret Hanke auf einen hervorragenden siebten Platz.

Weitere gute Plätze in einem sehr großen Teilnehmerfeld bis zu 100 Teilnehmern je Altersklasse erzielten Sven Leopold, Maïke Schramm, Birgid Behl, Bernt Dittrich, Teresa Sender und Andreas Borchert.

Mit 10 000 Teilnehmern und 24 000 Meldungen sprengte diese EM den Rahmen des Möglichen, sodass die Wettkämpfe an einigen Tagen bis Mitternacht dauerten. Hier muss sicherlich für die nächsten Europameisterschaften vom europäischen Schwimmverband eine Lösung gefunden werden.

*Margret Hanke*

## Steinberg startet bei Hawaii-Ironman 2016



Gerry Steinberg im Ziel des Ironman auf Lanzarote – sein Motto: „Nie aufgeben und immer dran glauben“ (Foto: Steffi Steinberg)

Nach 2010 gelang es Triathlet Gerry Steinberg zum zweiten Mal, sich für beide Ironman-Weltmeisterschaften in einem Jahr zu qualifizieren. Die Quali für die 70.3-WM (Halbdistanz) erreichte der SSF-Athlet bereits letztes Jahr in Texas. Am 21./22. Mai löste er auf der kanarischen Vulkaninsel Lanzarote das Ticket für den legendären Ironman auf Hawaii (3,8 km Schwimmen/180 km Rad/42,2 km Marathon).

Bei der 25. Auflage des Ironman-Klassikers auf Lanzarote feierte Gerry mit seinem 10. Ultrarennen ein kleines Jubiläum. Für 1800 Athleten aus 61 Nationen fiel der

Startschuss zeitgleich mit dem Sonnenaufgang um 07:00 Uhr in der Früh.

Nach zunächst gewohnt verhaltenem Schwimmen im Atlantik wechselte Gerry nach 1:20 h auf das Rad. Dort erwarteten ihn 180 km karge Lava-Landschaft mit 2550 Höhenmetern, heftigen Winden, steilen Anstiegen und rasanten Abfahrten. Nach 6:14 h wechselte er dann in die Laufschuhe zum abschließenden Marathon, den er in 4:01 h absolvierte. Mit dem sechsten Platz in der AK 55 wurde er für die Strapazen des Windrennens belohnt.



# 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 Bonus-Fahren

Gerry wird von seiner Frau Steffi Steinberg trainiert: „Ohne ihre taktischen und ernährungstechnischen Anweisungen auf der Rad- und Laufstrecke hätte ich mich wahrscheinlich verzockt“, beschrieb Steinberg den Schlüssel zum Erfolg bei dem kräftezehrenden Rennen. Dabei sah es für den 56-jährigen Ingenieur

aus Aegidienberg im letzten Jahr gar nicht gut aus. Bei einem schweren Radsturz in Südafrika brach er sich den Oberschenkelhals und wurde noch vor Ort operiert. Zu diesem Zeitpunkt war nicht klar, ob er seinen Sport überhaupt wieder ausüben könnte. Mit Disziplin, Geduld und Willensstärke kämpfte sich der SSF-Triathlet zurück

und finishte 15 Monate später einen der schwersten Ironman-Wettbewerbe der Welt. Aber es kam noch besser ...

Bei der Slotvergabe für Hawaii gab es die große Überraschung. Als der Moderator Til Schenk den Namen „Gerry Steinberg“ aufrief, konnte er sein Glück kaum fassen.

Als zweiter Nachrücker hatte er sich mit seinem sechsten Rang noch für die Weltmeisterschaft auf der Pazifikinsel Hawaii qualifiziert. „Nie aufgeben und immer dran glauben“, so umschreibt Gerry Steinberg sein Motto, das ihn immer wieder aufs Neue motiviert.

*Steffi Steinberg*

## Generalprobe geglückt: SSF Bonn TEAM erfolgreich in Gütersloh

Zwei Wochen vor dem Start der 1. Triathlon-Bundesliga siegte die Herrenmannschaft der SSF Bonn beim ersten Rennen der NRW-Liga. Auch die SSF-Damenmannschaft stellte mit Platz drei in der 2. Bundesliga ihre gute Form unter Beweis und wurde nur knapp geschlagen vom Stadtwerke TEAM Witten und der rheinländi-

schen Konkurrenz vom Kölner Triathlon-Team.

Trainer Christoph Großkopf nutzte den Liga-Einstand, um mit schlagkräftigen Mannschaften nach Gütersloh zu reisen und letzte Entscheidungen für die Besetzung des Bundesligakaders für das erste Rennen der 1. Bundesliga am 4. Juni im Kraichgau zu treffen.

Im Bonner Herrenteam erreichten Luis Heseemann (Platz 3), Alex Schmitz (Platz 6), Michael Schuberth (Platz 8) und Nachwuchstriathlet Mattia Wessling (Platz 5) allesamt Top-10-Platzierungen.

Die Damen kamen im Mannschaftssprint in der 2. Bundesliga als erste Mannschaft mit allen vier Athletin-

nen im Ziel an. Drei von vier Athletinnen werden dabei gewertet. „Wir sind dieses Jahr breiter aufgestellt als im vergangenen Jahr“, freute sich Christoph Großkopf über den gemeinsamen Zieleinlauf von Jara Brandenburg, Meggie Schneider, Fanni Mühl und Lea Wevelsiep.

*Maurice Müller*

## Mit großem Aufgebot beim Rheinland Nachwuchs Cup

Unsere jüngsten TriKids und Jugend-Athleten nehmen regelmäßig an Wettkämpfen des Rheinland Nachwuchs Cup teil. Am 21. und 22. Mai standen die Triathlons in Hückeswagen und Montabaur auf dem Programm. Fast 40 unserer jüngeren TriKids gingen an den Start. Viele waren das erste Mal dabei und voller Eifer und Spaß bei der Sache.

Frederike Macht, unsere jüngste Starterin in Hückeswagen, erreichte beim Duathlon der Schülerinnen D Platz eins und nahm einen großen Pokal in Empfang. Hannah Weisheit (auch zum ersten Mal dabei) wurde Zweite in der AK Schüler A. Weiterhin konnten wir uns über drei dritte Plätze mit Elisabeth, Nico und Jan Luca freuen. Besonders schön und bezeichnend für den Mann-



*Die Schüler-A-Starterinnen in Montabaur: Marike, Anna, Leonie und Amelie (v. l. n. r., Foto: Angelika Santilli)*

schaftsgeist der TriKids war es, dass Kinder direkt aus Bonn angefahren sind, nur um unsere TriKids anzufeuern.

Trotz starker Konkurrenz in Montabaur haben alle Kinder ihr Bestes gegeben. Leonie und Jonathan haben ihren ersten Triathlon hervorragend gemeistert. Die Eltern der Kinder haben un-

sere Triathleten toll angefeuert. Wir können mit den Ergebnissen unserer Kinder sehr zufrieden sein.

Ein großer Dank gilt den Trainern und Assistenten, die diese schönen Ergebnisse ermöglicht haben.

*Rudi Meier und Kirsten Schneehagen*



### 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](mailto:ronald.kirchner@axa.de)

# Kanu

## „Seekajaken“ – nicht einfach so, aber einfach schön

Nachdem die Kanu-Abteilung lange Zeit von Wander- und Kleinflussfahrern klar dominiert war, ist in den letzten Jahren die Fraktion der „Seekajaker“ stark gewachsen. Im Folgenden wird dargestellt, was das „Seekajaken“ ausmacht.

Anders als auf Flüssen und den meisten Seen bietet die Befahrung des Meeres die Möglichkeit, weitab vom Ufer wirklich ganz allein mit dem Wasser zu sein. Völlig ungeschützt vor dem maritimen Wind und zwischen Wellen, die den Blick auf Kameraden und Horizont verstellen können, manchmal für einige Kilometer ohne sichtbare Orientierungspunkte, dafür oft unter Einfluss starker Tidenströmung, wird dem Paddler einige mentale Stärke abverlangt. Und mit erfolgreichem Abschluss der Fahrt wird ein besonderes Erfolgserlebnis ge-



*Glitzernde Sonne auf urlaubsblauem Wasser ist beste Werbung für das „Seekajaken“ (Foto: Alexander Glass).*

schenkt. Dies gilt besonders, wenn das Kanu benutzt wird, um über längere Strecken einen Küstenabschnitt oder eine Inselgruppe per Gepäckfahrt zu erkunden, also jeden Abend woanders sein

Zeltlager aufzuschlagen.

Solange das Meer ganz ruhig bleibt – „Ententeich-Bedingungen“ – spräche auf den ersten Blick nicht viel dagegen, dieselben Boote

wie auf Binnengewässern zu nutzen. Bleibt es aber oft nicht und noch dazu können Wind und Wellen ganz unvermittelt einsetzen, vielleicht auch noch aus der „falschen“ Richtung. Darum

## Theatergemeinde BONN

Kultur.  
Vielfalt.  
Erleben.

Oper - Musical - Tanz - Schauspiel - Kabarett -  
Variété - Kinder- und Jugendtheater -  
Konzerte - Lesungen - Museumsführungen

**WIR HABEN SIE ALLE!**



*THEATER erzählt Geschichten über Menschen und das Leben. Sie können als Zuschauer Bekanntes wiedererkennen und Neues entdecken. Sie können dabei lachen oder nachdenklich werden. THEATER kann Sie verändern.*

**WAGEN SIE ES DOCH MAL!**



Gerne senden wir Ihnen unseren umfangreichen Spielzeitführer mit vielen Angeboten für Groß und Klein 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)



Vom Wasser aus gesehen sieht der Urlaubsort gleich ganz anders aus (Foto: Thomas Pohl).



Wellen, die den Blick auf Kameraden und Horizont verstellen können, erschweren die Navigation – und im Ernstfall die Kameradenrettung (Foto: Thomas Pohl).

fährt man stets nur mit geeigneten Booten hinaus, mit Seekajaks. Äußerlich sind Seekajaks zu erkennen an ihrer größeren Länge und den hochgezogenen Spitzen, die sie elegant über Wellen hinübergleiten lassen. Allen Seekajaks gemein sind abgeschottete Rumpfkammern, die auch wassergeschütztes Stauvolumen bieten, sie insbesondere aber unsinkbar machen.

### Ausrüstung und Training ermöglichen Selbstrettung auf See

Diese Bootsbauweise ist der wichtigste Beitrag zum gesamten Ausrüstungskonzept, das darauf zielt, einen Zwi-

schenfall wie eine Kenterung auch in großer Entfernung zum nächsten Ufer ohne Hilfe von außen meistern zu können. Weil dies Überlebensnotwendig sein kann, muss einer ernsthaften Meerbefahrung stets ernsthaftes Training vorausgehen, damit die mitgeführte Technik auch unter ungemütlichen Bedingungen genutzt werden und man nötfalls wieder ins Boot gelangen und die Fahrt fortsetzen kann. Auch ist, wenn das Vorhaben über eine kurze Schönwetterfahrt hinausgehen soll, eine gewissenhafte Planung unter Berücksichtigung der Eigenheiten des jeweiligen Gebietes erforderlich, damit man vor Ort nicht überrascht wird

von starken Strömungen, dichtem Schiffsverkehr oder etwa ökologischen oder militärischen Sperrzonen und nicht zuletzt von Wetteränderungen. Auf der Nordsee richtet sich die Fahrtenplanung zwangsläufig auch noch nach den Zeiten auf- und ablaufenden Wassers.

Hat man dies alles auf sich genommen und weiß es zu meistern, steht die Tür offen zu faszinierenden und recht exklusiven Erlebnissen. Exklusiv einerseits, weil die Seekajakgemeinde eher klein ist, und andererseits, weil man an Orte gelangt, die auf dem Landweg nur schwer oder gar nicht zu erreichen

sind. SSF-Kanuten nutzen dies zu Wochenendausflügen, Urlaubstouren oder auch zu konditionsfordernden Regatten auf Salzwasser. Im vergangenen Jahr hatte eine kleine Gruppe aus der Kanu-Abteilung die Dänische Südsee östlich von Ærø erkundet. Diesen Spätsommer steht eine Umrundung der dänischen Insel Møn im gemeinsamen Fahrtenprogramm. Trainiert werden die spezifischen Fertigkeiten für die See gern am Rand der Donnerstagstrainings sowie an gesonderten Terminen vor Gruppenfahrten.

Alexander Glass

### Antauchen 2015

Regen, Hagel, Sonne und jede Menge gute Laune gab es bei dem diesjährigen Antauchen. Am 24. April wagten sechs Taucher den Weg ins kühle Nass. Nachdem der Tauchgang im Nachbarsee, bei einer vorherigen Abteilungsveranstaltung, ein voller Erfolg war, wurde in diesem Jahr im See „Widdauen I“ abgetaucht. Mit sehr guten Sichtweiten, Pflanzen und sogar ein paar Lebewesen, die schon aus ihrem Winterschlaf erwacht waren, wurden die Taucher belohnt. Die Unterwasserhü-

gel machten den See ganz besonders interessant. Was wäre Tauchen ohne die anschließende Stärkung? Im Restaurant „Bormachers Altes Brauhaus“ gab es eine leckere Stärkung und ausreichend Zeit, das Erlebte mit den anderen Tauchgruppen zu teilen. Alle Taucher waren sich einig: „Das war nicht der letzte Tauchgang in diesem See“. Jetzt freuen wir uns auf unsere jährliche Hollandfahrt und das Sommerfest am 6. und 7. August.

Jennifer Walgenbach



Spaß beim „Antauchen“ hatten die Glaukos (Foto: Volker Böhnert)

## Tauchen

# Moderner Fünfkampf

## Erfolge und Neuigkeiten der Modernen Fünfkämpfer

### Olympia 2016

Große Ereignisse werfen ihre Schatten nun immer mehr voraus. Olympia ist nicht mehr fern, aber auch innerhalb von Deutschland und im Umkreis von Bonn sind wir als Abteilung aktiv. Lena Schöneborn präsentierte sich auf dem Weg nach Rio in sehr guter Form. Bei den Weltmeisterschaften in Moskau (23.-29.05.2016) gewann Lena mit Annika Schleu (Berlin) die Staffel-WM. Mit einem Vorsprung von 10 Punkten sicherten sich die beiden den WM-Titel in der Damenstaffel vor Großbritannien (1409 Punkte) und Belarus (1405 Punkte). Im Einzelwettbewerb belegte Lena einen hervorragenden dritten Platz.

In der Staffel der Männer startete unser Abteilungsmitglied Matthias Sandten mit seinem Staffelpartner Alexander Nobis (Berlin). Der Erfolg in der Männerstaffel vom letzten Jahr konnte leider nicht wiederholt werden. Am Ende belegten Matthias und Alexander Nobis Platz 14.

Für Matthias ist leider aufgrund der Wettkampfergebnisse eine Teilnahme in Rio nicht mehr möglich. Aus Sicht der Abteilung ist es aber dennoch eine tolle Leistung von Matthias soweit „herangekommen“ zu sein.

Gut zu wissen ist, dass Matthias nun bereits Olympia 2020 in Tokio im Visier hat. Die aktuellen Planungen sehen vor, gemeinsam mit Trainer Kersten Palmer in die nächsten vier Jahre der Vorbereitung zu starten. Aktuell steht aber jetzt für Matthias das Studium im Vordergrund, was zuletzt aufgrund des hohen Trainingspensums etwas zurückstehen musste.

### Sandten Dritter bei internationaler DM

Am 24. April fanden in Berlin die internationalen deutschen Meisterschaften der Männer statt. Dabei trafen

ein hochkarätiges Starterfeld mit 39 Athleten aus zehn Nationen und die nationale Elite aufeinander. Matthias Sandten lieferte einen soliden Wettkampf ab, indem er immer Kontakt zur Spitze halten konnte. Nach einem fehlerfreien Ritt schob er sich vor dem abschließenden Combined auf die Medailenränge innerhalb der nationalen Wertung vor und verteidigte Platz drei bis in das Ziel.



Bonner Teilnehmerfeld beim weiten Frings Pokal in Neuss  
(Foto: Claudia Friederich)

### Ein Wochenende im Zeichen des Sports (Berlin-Warendorf-Dortmund)

Das Wochenende vom 23. bis 24.04.2016 stand komplett im Zeichen des Modernen Fünfkampfes. Die Bonner Kaderathleten reisten am 23. April begleitet von Attila Levai zu früher Stunde auf dem Luftweg vom Köln Bonn Airport nach Berlin, um dort an der Jugend-B-Qualifikation für die Europameisterschaft teilzunehmen. Freitags waren bereits Kersten Palmer und Stefan Porr zur internationalen deutschen Meisterschaft (mit zwei Fahrzeugen) vorgefahren. Sie holten die Athleten direkt am Flughafen Schönefeld ab, denn die zeitliche Taktung war eng, um pünktlich zum Start im Schwimmbad zu sein. Aber es klappte alles reibungslos.

### Jugend-B-Qualifikation

Am Start waren Katharina Molkow und Katya Simonov, Mona Laarousi, Marlene Böhm, Judith Rippin, Lucca Kost, Smilla Maier und Mira Pazic. Bei den Jungs nahm Timon Levai als einziger Starter aus der Jugend C teil.

Der Schwimmwettkampf fand auf der kurzen Bahn statt. Entsprechend waren die Zeiten. Besonders schnell waren Mona in

konnte er sich aber im Schießen steigern und beendete den Wettkampf mit einem sehr guten Resultat.

### Internationales Schwimmmeeting

Mittags ging es dann aus der Hauptstadt per Auto zurück nach NRW, denn dort war für den 24. April die Teilnahme am 46. internationalen Schwimmmeeting in Dortmund angesetzt. Auch hier war man mit den Ergebnissen durchaus zufrieden.

Parallel startete an diesem Wochenende (24. April) auch die Elmar-Frings-Pokal-Serie in Warendorf. Dort waren in den Wertungen Mini 1 und Mini 2 die jüngeren Sportler unserer Abteilung vertreten. Kurzfristig einsetzender Schneefall hatte die Laufstrecke im wahrsten Sinne des Wortes glatt gemacht. Etwas schade war, dass in der Frings-Wertung in Warendorf nur zwölf Teilnehmer gestartet waren (davon alleine sieben aus unserer Abteilung). Vielleicht liegt es an dem insgesamt schon etwas längeren Anreiseweg nach Warendorf oder aber auch an der gesonderten sogenannten Warendorfer Wertung die von den Elmar-Frings-Kriterien abweicht. Somit machten die sieben Bonner mehr oder weniger die Platzierungen untereinander aus.

### Zweiter Frings Pokal in Neuss

Im Gegensatz zur Warendorfer Frings-Pokal-Wertung war die Veranstaltung in Neuss, der zweite Frings Pokal am 22. Mai, deutlich besser besucht. Aber auch hier war das Teilnehmerfeld alleine mit 20 Bonnern besetzt. Die schiere Anzahl der Teilnehmer zeigt, dass es enorm wichtig und auch richtig ist, mit der Nachwuchsarbeit frühzeitig anzusetzen und dafür auch entsprechende Kapazitäten in den Sportstätten zu haben inklusive personeller Unterstützung. Kersten Palmer, Stefan Porr,

2:14,50 min und Katharina in 2:19,13 min. Aber auch Lucca (2:27,31 min), Katya (2:27,83 min) und Mira (2:31,63 min) schwammen gute Ergebnisse.

Auf der Laufstrecke, ein kurvenreich gesteckter 800-m-Kurs auf dem Rasenplatz, bewiesen Marlene und Smilla einmal mehr ihre Stärken. Von ihrem Armbruch genesen, zeigte Judith ein ansprechendes Rennen mit guten Schießleistungen. Katharina lieferte eine kämpferisch starke Leistung ab und lief eine sehr gute Zeit. Am Ende platzierte sich Katharina auf Rang drei und Mona auf Rang fünf.

Timon konnte die kurze Bahn auch für eine Bestzeit nutzen. Er legte die 200 m in 2:27,10 min zurück. Das Combined-Event begann für ihn zunächst durchwachsen. Im weiteren Verlauf

Frank Schulze sowie Attila Levai arbeiten Woche für Woche daran, den Nachwuchs entsprechend zu fördern.

Für einige Teilnehmer war es der erste Wettkampf überhaupt. Umso größer war natürlich auch die Aufregung vor dem Wettkampf. In der Mini-1-Wertung belegte Leo Friedrich wie auch schon in Warendorf den ersten Rang. Elina Schönen kam auf Rang drei. In der Wertung Mini 2 siegte Christopher Molkow gefolgt von Nathan Faith und Tim Mertens. Finia Fried-

rich platzierte sich auf Rang zwei in der Mini-2-Wertung weiblich gefolgt von Annika Impekoven.

## Erfolgreiche NRW Meisterschaft der Schützen 2016

Die Modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn im Bereich der Schützen haben erfolgreich auf der diesjährigen Landesmeisterschaft der Schützen in Dortmund am 24. April abgeschnitten. Zu früher Stunde ging es nach Dortmund in das dortige Landesleistungszentrum. Das intensive

Training der letzten Wochen (Dank an Toni Schmitz und Tom Berchem) haben zum ersten Platz in der Klasse „Luftpistole: Junioren A“ als Mannschaft geführt.

Jill Feifarek sowie Benjamin und Tobias Kamann haben sich gegen eine große Anzahl weiterer Mannschaften durchgesetzt und den Sieg nach Bonn geholt. Durch ihren hervorragenden zweiten Platz in der Einzelwertung konnte Jill Feifarek ihr Ticket zur deutschen Meisterschaft der Schützen schon lösen.

Dagegen müssen Benjamin und Tobias Kamann, mit den Plätzen drei und vier in der Einzelwertung noch ein wenig zittern. Ihre Chancen stehen aber nicht schlecht, sich noch zu qualifizieren.

Rita Konertz konnte am 1. Mai den Erfolg der Schützen vervollständigen. Mit dem zweiten Platz bei der Landesmeisterschaft sicherte auch sie sich die DM-Teilnahme und konnte damit die Serie ihrer Qualifikationen für die DM fortsetzen.

*Roger Molkow*

## Kyudo

### Wettkampfmeldungen: „Koi-Taikai“ und NRW-Landesmeisterschaften



Jürgen Rödel (links) bei der Vorbereitung auf den Abschuss und Lennart Karow während der Landesmeisterschaft in Aachen (Foto: Sven Zimmermann)

Die Kyudoka der SSF Bonn sind auch in ihrem Jubiläumsjahr – die Kyudo-Gruppe feiert in diesem Jahr ihr Zehnjähriges – in Wettkämpfen auf Landes- und Bundesebene aktiv und nicht nur das: Sie sind auch erfolgreich. Bei der offenen Vereinsmeisterschaft „Koi-Taikai“ in Düsseldorf konnte sich Lennart Karow gegen starke Konkurrenz durchsetzen und wurde dafür am

Ende des Wettkampfes mit dem ersten Platz belohnt. Bei den NRW-Landesmeisterschaften am 14. Mai in Aachen haben sich zwei SSF-Kyudoka ebenfalls platziert. In der Einzelwertung errang Jürgen Rödel den dritten Platz, nachdem er sich im Stechen gegen seine Vereinskameradin Gisela Becker durchsetzen konnte. Beide haben sich mit ihren Platzierungen für die deut-

### Spaß am Volleyball

Bonns größter Volleyballverein sucht noch Jungen und Mädchen für seine Jugendmannschaften U14 und U16. Talentierte Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2002/2003/2004/2005 können drei Wochen kostenlos am Training teilnehmen.

#### Trainingszeiten Jungen:

- Montag, 17:30 – 18:30 Uhr, Abendgymnasium, Eingang Karl-Barth-Straße, kleine Halle gegenüber vom Wasserland
- Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr,

Sporthalle Wasserland, Karl-Barth-Straße/Wasserland

#### Trainingszeiten Mädchen:

- Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr, Sporthalle Tannenbusch, Hirschberger Straße

#### Kontaktadressen:

- Nikola Bjelic, Jugendtrainer, 0228 692831
- Erich Goebel, Volleyballvorstand, 0228 234981

*Nicola Bjelic*



Der Erstplatzierte, Lennart Karow (Mitte), nach der Siegerehrung beim Koi-Taikai (Foto: Jörg Ruther)

schen Kyudo-Meisterschaften qualifiziert, die am 11. und 12. Juni in Karlsruhe aus-

getragen werden.

*Sven Zimmermann*

## Neues aus der Welt des Tischtennis

### 1. Herrenmannschaft stürmt in die Landesliga

Eine fulminante Saison geht zu Ende und wir haben durch einen 9:1-Erfolg beim TV Hackenberg am letzten Spieltag den nicht unbedingt für möglich gehaltenen Aufstieg in die Landesliga geschafft. Zum entscheidenden Spiel konnte kurzfristig Michael Himel noch vom Bundeswehrdienst losgeeeist werden. Schlachtenbummler fanden den Weg nach Gummersbach leider nicht, aber in der WhatsApp-Gruppe glühten die Drähte. Nach einwandfreiem Start mit dem Gewinn aller Doppel überließ lediglich Benjamin Ho dem Gastgeber den Ehrenpunkt. Nach 2,5 Stunden stand der Erfolg fest.

Danke für eure Unterstützung bei den Spielen oder auch beim Training. Es ist auch euer Erfolg. Danke für die ganzen Glückwünsche und Zusprüche. Wir wissen es zu schätzen.

Aus meiner Sicht haben wir in der Saison vor allem einen guten Teamgeist entwickelt. Jeder hat jeden unterstützt und wir konnten viel voneinander lernen. Als besondere Fügung hinsichtlich der guten Doppelbilanz (45:22) scheint mir die Kombination aus drei Links- und drei Rechtshändern, die uns viele Doppelkombinationen erfolgreich spielen ließ. Besonders erfolgreich war unser Spitzendoppel Dick/Ho, das ungeschlagen blieb (12:0) und uns einen knappen Sieg nach dem anderen bescherte. Zudem haben wir eine erfrischende

Altersmischung, die mir sehr gut gefällt.

Auf einen erfolgreichen Klassenerhalt in der Saison

te sich schlagartig als Thilo te sich am Samstagmorgen, dem Spieltag, krankmelde- te. Die Drähte glühten, um

lautete das Ergebnis 4:1. Und unverhofft standen wir im Endspiel des Kreispokals.

Nun wurde es schon etwas



Teilnehmer des Bezirksentscheid der Mini-Meisterschaften (Foto: Martin van Driessen)

2016/2017 und noch einmal vielen Dank an alle SSFler. Lasst uns in der nächsten Saison vor allem die Heimspiele zu einem Event für alle Mitglieder machen.

*Simon Tewes*

### Kurioser Kreispokalsieg

Beim diesjährigen Kreispokal mussten wir zwar auf zwei Stammspieler der Jungenmannschaft verzichten, hatten aber dennoch mit Christoph Konitz, Lennart Burgunder und Thilo Fritzsche eine schlagkräftige Truppe zusammen. Aufgrund ihrer Spielstärke waren die drei sogar favorisiert. Dies änder-

te sich kurzfristig einen Ersatzspieler zu organisieren. Doch es klappte nicht mehr. Da Christoph und Lennart gerne spielen wollten, machten sie sich ohne große Aussichten zu zweit auf den Weg.

Im ersten Spiel ging es gegen den Gastgeber TTC Duisdorf. Dieser leistete erwartungsgemäß keine große Gegenwehr, sodass das eine kampflos abgegebene Einzel nicht ins Gewicht fiel und man mit 4:1 in die nächste Runde einzog. Auch im Halbfinale gab es gegen den SSV Bornheim 2 keinen größeren Widerstand zu überwinden. Wiederum

haariger, denn der Gegner SSV Bornheim 1 war gerade erst in die Bezirksliga aufgestiegen, also in die gleiche Spielklasse, in der unsere Jungs nächste Saison antreten werden. Unseren Jungs war bewusst, dass sie maximal ein Spiel abgeben durften, um noch eine Chance zu haben. Und das passierte dann auch gleich zu Beginn. Christoph gewann zwar, aber Lennart musste gegen die gegnerische Nummer eins eine Niederlage hinnehmen. Den Rückstand glichen die beiden im Doppel zum 2:2 aus. Ein weiterer kampfloser Punkt bedeutete das 2:3. Doch Christoph und Lennart behielten die Nerven und setzten in ihren Einzeln ihre spielerische Überlegenheit um und drehten das Finale zum 4:3-Gesamtsieg. Stolz nahmen sie den Kreispokal in Empfang, denn es ist, glaube ich, einmalig, dass ein nicht vollständiges Team den Pott jemals gewonnen hat. Herzlichen Glückwunsch.

*Jörg Brinkmann*

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

## Bezirksrangliste der Schüler

Am 16.04. führte die TTG Langenich in Kerpen die Vorrunde der diesjährigen Bezirksrangliste der Schüler B durch. Mit dabei war Luis Strehl, der eigentlich zu einem der Mitfavoriten zählte. Allerdings war es schwer, seine Chancen einzuschätzen angesichts des Trainingsverlaufs.

Luis legte zunächst in gewohnt souveräner Manier los und ließ seinen Gegnern in der Vorrunde keine Chance. Gegen Philipp Müller (DJK SF Leverkusen) und Kai Schröder (TSV Kenten) siegte er jeweils 3:1. Jacob Köhler (TTC Brauweiler) und Kai Schwarz (VfL Kommern) überließ er beim 3:0 noch nicht einmal einen Satz.

In der Zwischenrunde lief es allerdings anders. Zwar gelang Luis gegen Luca Pappesch (TV Klaswipper) ein 3:0-Pflichterfolg, doch gegen Jonathan Franz (ESV Troisdorf) war er beim 0:3 völlig von der Rolle. So kam es zum entscheidenden Spiel gegen An Duy Dang (TTC Lövenich) um den Einzug in die Endrangliste. Hier verlor Luis leider beim 2:3 völlig den

Faden und letztlich auch die Contenance. Auch in einer Niederlage sollte man sich immer noch sportlich verhalten.

Schade einerseits, dass er so den Einzug in die Endrunde verpasste. Denn Philipp Müller, den er klar bezwungen hatte, wurde Gruppenester. Und das zeigt, was eigentlich möglich war. Schade andererseits, dass Luis letztlich durch unsportliches Verhalten auffiel, was seinen Vater dazu veranlasste, ihn von der Bezirksrangliste Schüler A abzumelden. Es bleibt nur darauf zu hoffen, dass sich Luis wieder auf seine Fähigkeiten und sein Talent besinnt und daran im Training intensiv arbeitet. Dann wird er sicherlich auch wieder die gewohnten Erfolge verzeichnen.

Bei den Schülern A am 1. Mai in Kreuzau vertrat so lediglich Lennart Burgunder unsere Farben. Er zog als Gruppenzweiter souverän in die Zwischenrunde ein mit 3:0-Siegen gegen Maximilian Bonn (Weiden), Julius Schmitt (Erftstadt) und Jonas Döpelheuer (TV Dellbrück) sowie einer 0:3-Niederlage

gegen Andrei Sakiantz vom 1. FC Köln. Die ersten drei jeder Gruppe kamen in die Zwischenrunde und spielten dort gegen die drei besten einer Nachbargruppe.

Hier konnte Lennart 4:1 gegen Moritz Beume (TTC Jülich) gewinnen. Platz vier sprang am Ende in der Gruppe heraus nach einer 0:3-Niederlage gegen Lennart Wimmers (TV Dellbrück) und einer knappen mit 2:3-Niederlage gegen Konstantin Jakoby (Erftstadt). Da sich aus jeder Gruppe nur die beiden Ersten für die Endrangliste qualifizierten, war hier leider Endstation.

*Jörg Brinkmann  
und Marion Burgunder*

## 33. Tischtennis-Mini-Meisterschaften

Am 23./24. April fand in Neunkirchen der Bezirksentscheid der diesjährigen Tischtennis-Mini-Meisterschaften statt. Einige Teilnehmer des Ortsentscheides Bonn-Nord, den wir ausgerichtet hatten, waren auch dabei. Insbesondere unsere Neumitglieder Gilbert Stahl und Martin Herbner schlugen sich im Feld der 11- und 12-Jähri-

gen tapfer. Gilbert landete abschließend auf einem guten siebten Platz. Martin gelang es sogar, noch einen draufzusetzen. Er erreichte das Halbfinale. Dort musste er Konrad Keller (Rhein-Sieg) und Sinan Kell (Aachen) den Einzug ins Finale überlassen. Gegen Bastian Liebscher (Rhein-Sieg) ging das Spiel um Platz drei verloren. Martin belegte jedoch einen tollen vierten Platz. Weiter so und noch mal kräftig trainieren.

*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 Alte Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 € für fünf Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 6388234. Darüber hinaus bieten wir „Freies Training“ montags von 18:30-20:00 Uhr und donnerstags von 17:30-20:00 Uhr im Sportpark Nord an.

## Gelungenes Saisonfinale

Nach einem hart umkämpften und stets knappen Spiel gegen die Spielgemeinschaft Frankfurt/Marburg gelang es der Spielgemeinschaft Köln/Bonn, im letzten Spielabschnitt die entscheidenden Tore zu erzielen und das Spiel mit 8:5 nach Hause zu bringen.

Nach dem enttäuschenden 1:6 gegen Aachen im vorangegangenen Spiel konnte die Mannschaft aus der Dom- und der Bundesstadt wieder an die Leistungen der Hinrunde anknüpfen und mit gewohnt ballsicherer Spielweise überzeugen.

Zum Ende der Saison steht die Spielgemeinschaft Köln/Bonn damit auf dem ersten Platz der 2. Bundesliga West, Sektion Südwest. Damit bestand die Möglichkeit, gegen den Erstplatzierten der 2. Bundesliga West, Sektion Nordost, der Mannschaft aus Münster, in der Relegation um den Aufstieg in die 1. Bundesliga anzutreten. Hier ließ man jedoch der Mannschaft aus Kaiserslautern, dem Zweitplatzierten der Sektion Südwest, den Vortritt. Das erklärte Ziel der SG Köln/Bonn ist der Aufbau und die Heranführung von



*Die Spielgemeinschaft Köln/Bonn (Foto: Lars Nelles)*

Anfängern an die Sportart Lacrosse und die Möglichkeit, für erfahrene Spieler ihren Sport weiterhin auf ei-

nem weniger kompetitiven Niveau auszuüben.

*Frederic Schulze-Schleppinghoff*

# Lacrosse

## Intensives Lacrosse-Wochenende in London

Am ersten Aprilwochenende machten sich 24 Spielerinnen der Mannschaften Köln A/KölnB/Bonn auf den Weg nach London, um gegen Teams aus England anzutreten und Freundschaftsspiele auszutragen.

Die ersten Mädels reisten bereits Donnerstagabend an. So blieb am Freitag Zeit fürs Sightseeing, bevor am Freitagabend zwei Spiele stattfanden. Dazu machten wir uns auf den Weg zum Feld des Hillcroft Lacrosse Club, ein Team im Süden Englands, dem wir erst im Turnier am Samstag gegenüberstehen sollten.

Noch waren nicht alle Spielerinnen in London angekommen und so wurde das erste Spiel am Freitagabend gegen die „Blues“ des Oxford University Lacrosse Club zunächst mit dezimiertem Kader gespielt.

### Oxford University Lacrosse Club

Die starken Engländerinnen, die zu den besten Teams der Premier South Division

des Vereinigten Königreichs zählen, beeindruckten mit guten Stick-Skills, sicheren und schnellen Pässen sowie präzisen Schüssen. Auf Kölner Seite stand die Defense noch unsicher, doch während der Halbzeit konnte Coach Kara in ihren Ansprachen Unklarheiten beseitigen und man konnte bereits in der zweiten Halbzeit von der Sideline eine deutliche Verbesserung erkennen. Die Defense der Blues stand gut und so waren wir nur einmal in der Lage, den Ball im gegnerischen Tor zu versenken. Am Ende musste Köln/Bonn sich geschlagen geben, aber jede Einzelne konnte aus diesem starken Spiel viel mitnehmen und sich verbessern.

Das zweite Spiel des Abends wurde gegen einen großen Rivalen der Blues gespielt: den Clapham Lacrosse Club.

### Clapham Lacrosse Club

Noch müde nach einem anstrengenden Tag in London und dem ersten Spiel,

aber mit ungebrochenem Kampfgeist, zeigten die Köln/Bonner Mädels, was sie aus den Fehlern des ersten Spiels gelernt hatten. Die Defense stand besser und organisierter. Starke Kämpfe um „Ground Balls“ und „Turn Overs“ im Mittelfeld machten das Spiel sehr spannend. Letzte Kräfte konnten mobilisiert werden und so nahmen die Rheinländerinnen den Sieg mit 9:5 nach Hause.

### Freundschaftsturnier

Halbwegs ausgeschlafen blieb Samstagvormittag etwas Zeit für Sightseeing bei bestem Wetter, bevor am Nachmittag das Turnier begann. Der mittlerweile vollzählige Köln/Bonner Kader wurde in zwei gleich starke Teams, Köln/Bonn Weiß und Köln/Bonn Schwarz, aufgeteilt. Außerdem nahmen der Hillcroft Lacrosse Club und die Tigers vom Central Lacrosse Club London teil.

Gespielt wurde in verkürzten Halbzeiten. Zunächst sollten die Mädels von Köln/Bonn Schwarz gegen Hill-

croft spielen. In diesem Spiel konnten wir zeigen, was wir können. Die Defense stand besser und ließ nur sehr wenige Schüsse auf unser Tor zu. Auch die rheinländischen Pässe im Mittelfeld und zum Tor kamen präzise und schnell. Mit schönen Spielzügen und auch „Fast Breaks“ konnten wir dieses Spiel schließlich für uns entscheiden.

Das nächste Spiel, Köln/Bonn Weiß gegen die Tigers, war von vielen Ballwechseln und ausgeglichenen Torchüssen auf beiden Seiten geprägt, wobei Köln/Bonn es mit 3:2 gewinnen konnte.

Im Finale spielte Köln/Bonn gegen eine Mischung der besten Spielerinnen von Hillcroft und Central London. Das spannende Abschlussspiel, in dem es vor allem darum gehen sollte, Spaß zu haben, konnte trotzdem gewonnen werden und so können wir zufrieden auf ein lehrreiches Lacrosse-Wochenende in London zurückblicken.

*Marlene Fleck*

## Floorball

### Drachenzähmen leicht gemacht?

„Nach der Saison ist vor der Saison“, lautet gerade das Motto bei den Bundesliga-Floorballern der SSF Bonn. Die reguläre Saison 2015/2016 ist erst vor ein paar Wochen zu Ende gegangen und schon startet die 1. Herrenmannschaft der Dragons in die Vorbereitungen auf die nächste Spielzeit in der 2. Bundesliga Nord/West – mittendrin der neue Drachenbändiger Jindra Ocenasek, der sich in einem kurzen Interview als neuer Cheftrainer vorstellt.

**Hallo Jindra, danke, dass du dir die Zeit genommen hast, uns ein paar Fragen zu beantworten. Würdest du dich den Lesern bitte kurz vorstellen?**

Ich heiße Jindra Ocenasek

und stamme aus Prag, der Hauptstadt der Tschechischen Republik, wo ich auch bis vor sechs Monaten lebte. Mein Job bei der Deutschen Telekom gab mir die Möglichkeit, mit der gesamten Familie nach Bonn umzuziehen. Und da unsere Kinder jetzt noch in der Vorschule sind, ergriffen wir diese Gelegenheit. Ein Punkt, der für uns beim Umzug eine Rolle spielte, war die Möglichkeit, in Bonn Floorball zu spielen. So kamen wir auch letztendlich zu den SSF Dragons Bonn.

**Seit wann spielst du Floorball und hast du bereits bei anderen Mannschaften Erfahrungen als Trainer gesammelt?**

Den ersten Kontakt mit dem

Floorballsport hatte ich während meiner Zeit auf der weiterführenden Schule, wo ich 1995 mein erstes Schulturnier spielte. 1997 gründeten meine Freunde dann eine Mannschaft, der ich mich ein Jahr später anschloss. Damals war es einfach ein Team von 15 Freunden, die ihre Freizeit und Wochenenden beim Sport verbrachten. Sehr schnell stellten wir jedoch fest, dass viele Kinder interessiert an dieser „weicheren und günstigeren“ Eishockeyvariante waren und so gründeten wir Jugendmannschaften. Im Jahr 2000 eröffneten wir dann noch eine Damenmannschaft. Über die Jahre habe ich dann so ziemlich alles gemacht was man sich vorstellen kann, wenn es da-

rum geht, einen Verein (SKV Florbal) mit ca. 250 Mitgliedern zu leiten: Verwaltung, Finanzen, Teammanager, Schiedsrichter, Trainer etc.

Als Trainer fing ich im Jahr 2000 bei der Damenmannschaft an und führte das auch bis zur Geburt unserer Kinder 2011 fort. Alles in allem sind es also elf Jahre als Trainer, einige davon auch in doppelter Funktion für Damen- und Herren- bzw. Jugendmannschaften. In 2004 habe ich dann noch meinen Trainerschein beim tschechischen Floorballverband und der Fakultät für Sport der Karls-Universität in Prag gemacht. 2008 erweiterte ich diese Lizenz in einem weiteren Lehrgang.

## **Du hast vor kurzem das Training der Herrenmannschaft übernommen. Welchen Eindruck hast du bislang vom Team gewinnen können?**

Genau, ich übernahm die Trainerposition vor ein paar Wochen, bin allerdings schon seit Dezember letzten Jahres bei der Mannschaft. Somit hatte ich schon fünf Monate Zeit, um mir einen Eindruck zu verschaffen und der Eindruck, den ich bekam, hat mich letztendlich auch zu der Entscheidung bewogen, das Angebot anzunehmen, der neue Trainer des Teams zu werden.

Meiner Meinung nach hat das Team das Potential, deutlich besseren Floorball zu spielen, als es dies in der zweiten Hälfte der vergangenen Saison gezeigt hat. Die Mannschaft ist sehr jung, was einen Vorteil in Bezug auf die Fähigkeit, sich zu verbessern, und in Bezug auf die Geschwindigkeit des Spiels darstellt. Auf der anderen Seite ist es auch gut, einige erfahrene Spieler im Team zu haben, die die Atmosphäre in hitzigen Spielen etwas abkühlen können und die Ruhe bewahren. Hier sehe ich derzeit die größte Schwäche unseres Teams. Wir haben nahezu keine Spieler im Alter um 25, welche normalerweise das Gerüst der Mannschaft bilden würden. Daher hoffe ich, dass einige der älteren Spieler weiterhin der Bundesligamannschaft treu bleiben und wir einen guten Mix aus Spielern finden.

**Die Mannschaft musste zum Ende der Saison ja den Weggang von Kapitän Mario Mittermüller verkraften. Gleichzeitig ist auf die Rückkehr der Langzeitverletzten Jan Patocka und Max Pletziger sowie einiger Auslandsrückkehrer wie Paul Grau und Lutz Ackermann zu hoffen. Wie werden diese personellen Änderungen deiner Meinung nach das Team beeinflussen?**

Ich möchte nicht lange in die Vergangenheit schauen.



Floorballtrainer Jindra Ocenasek während des Floorballtrainings im Sportpark Nord (Foto: Max Diehl)

Zurzeit starten wir gerade in die Vorbereitungsphase für die nächste Saison mit ungefähr 30 Spielern, aus denen ich dann ein Team für die kommende Saison formen möchte. Ich bin froh, Max wieder als Spieler und als Assistenztrainer zurückzuhaben. Dasselbe gilt für Lukas Lücke als zweiten Assistenztrainer und neuen Kapitän. Ich freue mich auch darauf, Lutz kennenzulernen, sobald er zurück ist.

Um auf Mario zurückzukommen: Es ist schade für das Team, dass er gegangen ist. Er war ein guter Kapitän und großartiger Motivator. Zudem ist er genau einer dieser erfahrenen Spieler, die wir brauchen. Daher lässt uns hoffen, dass er irgendwann nach Bonn zurückkehrt und sich wieder der Mannschaft anschließt.

**In den letzten Jahren konnte die 1. Herrenmannschaft unter anderem auch von der engagierten Jugendarbeit der Abteilung profitieren. Mit einigen Talenten aus der U17 konntest du auch bereits im Training arbeiten. Wie bewertest du die Jugendarbeit der Dragons?**

Die Arbeit mit Jugendspielern ist essenziell für jede Mannschaft in jeder Sportart. Innerhalb der U-Mannschaften ziehen wir die nächste Spielergeneration für das Bundesligateam heran. Aus meiner Sicht ist es definitiv ein Vorteil, eine „Quelle“ an Spielern innerhalb des Vereins zu haben. Allerdings sollten alle U17-Spieler und diejenigen, die gerade ihre erste Saison im Herrenkader absolviert haben, im Hinterkopf behalten, dass der Wechsel von der Jugend-

in die Herrenkategorie ein großer Schritt ist. Aus meiner Arbeit in Tschechien kenne ich einige Spieler die als U15-, U17- und U19-Spieler großartig waren, dann aber den wichtigen Schritt in die Erwachsenenkategorie nicht geschafft haben. Für die Jugendspieler habe ich daher die Botschaft, sich nicht aufzuregen und nicht verunsichert zu sein, wenn die Hälfte der Fähigkeiten, die sie in der Jugend benutzt haben, in den Herrenligen nicht mehr funktioniert. Seid offen und lernst so viel wie möglich von den erfahreneren Spielern.

**Da die Vorbereitung der nächsten Bundesligasaison jede Menge Arbeit bedeutet, nehme ich an, dass du nicht alleine am Erfolg der nächsten Saison arbeitest. Wer unterstützt dich im Trainerteam?**

Wie ich bereits erwähnt habe, haben wir zusammen mit Max Pletziger und Lukas Lücke ein Trainerteam geformt, von dem ich auf Basis der Besprechungen, die wir bereits hatten, sicher bin, dass es ein tolles Team ist. Außerdem hat mir mein Vorgänger Simon Kandziora seinen Rat angeboten, was ich sehr schätze.

**Zu guter Letzt: Welches Ziel verfolgst du mit der Mannschaft in der kommenden Saison 2016/2017?**

Zunächst würde ich gerne mein Ziel für die Trainingseinheiten definieren. Ich möchte ein Training auf die Beine stellen, auf das sich die Spieler freuen, voller Energie, Geschwindigkeit und Spaß. Ein Training, das das Spiel der einzelnen Spieler und das des Teams deutlich nach vorne bringen wird.

Das Ziel für die kommende Saison ist klar: Playoffs!

**Vielen Dank und viel Erfolg in der kommenden Saison!**

Übersetzt aus dem Englischen von

Max Diehl

## Neuigkeiten der SSF-Judoka

### Die SSF Bonn trauern um ihr verstorbenes Ehrenmitglied Franz Eckstein



Franz Eckstein (Foto: privat)

Franz Eckstein wurde am 19. Mai 1936 geboren und verstarb am 7. Mai 2016.

Er war seit dem 1. Januar 1949 Mitglied der SSF Bonn und gehörte 1978 zu den Gründern der Judoabteilung. Unter seiner Leitung als langjähriger Trainer und Abteilungsleiter wuchsen die Judoka der SSF Bonn zu ei-

ner erfolgreichen Abteilung heran. Dieses Engagement wurde in den späten 1980er Jahren mit einem Beinahe-Aufstieg in die zweite Judo Bundesliga der Männer gekrönt.

Auch die Jugendabteilung ist dank Franz' hervorragender Basisarbeit der vergangenen Jahre zu einem überregional erfolgreichen Verein gewachsen, was auch die jüngsten Ergebnisse widerspiegeln.

Wir verlieren mit Franz Eckstein einen liebevollen und warmherzigen Menschen, der stets seine eigenen Belange im Dienste der Judoabteilung zurückstellte.

Wir werden ihn sehr vermissen.

Jörg Buder

### Wegner holt Bronze auf Judo-DEM

Daniel Wegner von den SSF Bonn erkämpfte sich eine Bronzemedaille bei den deutschen Einzelmeisterschaften (DEM) der Altersklasse U21 in Frankfurt an der Oder in der Gewichtsklasse

de, nach zwei gewonnenen Kämpfen, am WM-Starter Makatsaria aus Tübingen. In der Trostrunde gewann Daniel erneut zwei Kämpfe und stand im kleinen Finale Haug aus Sindelfingen gegenüber. Die letzten Be-



DEM-Bronzemedailengewinner in der U21: Daniel Wegner (2. v. r., Foto: Frank-M. Günther)

bis 90 kg. Am ersten Tag der DEM war dies die einzige Medaille, die vom Männerteam des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbands gewonnen werden konnte. Er scheiterte in der Hauptrun-

degnungen konnte der Sindelfinger gewinnen. Daniel ging hoch motiviert in diesen Kampf und bezwang ihn in der vierten Minute mit einer spektakulären Hüfttechnik. Die Bronzemedaille ist sein

bisher größter Erfolg.

### SSF-Judoka dominieren U15-WdEM

Starker Auftritt von dem U15-Team der SSF-Bonn-Judoabteilung. Mit fünf Medaillen zählen die SSF Bonn zu den erfolgreichsten Vereinen der diesjährigen westdeutschen Einzelmeisterschaften (WdEM) der U15 in Dormagen. Von insgesamt acht Judoka schaffte es die Hälfte ins Finale. Bei den Jungs der SSF Bonn waren zwei Athleten an diesem Tag nicht zu schlagen: Jano Rübo (-43 kg) und Daniel Schäfer (-50 kg). Beide bestachen durch ihr souveränes Auftreten und ihren Kampfgeist. Die SSF Bonn waren am ersten Tag der einzige Verein, der zwei Meister stellen konnte.

Anastasia Borowski, Westdeutsche Meisterin in der Gewichtsklasse bis 33 kg des Vorjahres, erreichte zum zweiten Mal hintereinander ein WdEM-Finale – dieses Mal in der Gewichtsklasse bis 36 kg. Sie stand der Drittplatzierten des letzten Jahres gegenüber. Der Kampf fand auf Augenhöhe statt und wurde nur durch eine zweifelhafte Strafe gegen Anastasia entschieden. Riesen Leistung für Anastasia, die es gelassen und cool hinnahm und mit einem Augenzwinkern sagte: „Ich werde noch öfter gegen sie

kämpfen.“

Für ihre Vereinskameradin Soraya Günther (-63 kg) waren es die dritten WdEM. In ihrem ersten Jahr kam sie auf Rang fünf, im darauffolgenden holte sie Bronze und dieses Jahr schaffte auch sie es ins Finale. Dort traf sie auf ihre Finalgegnerin der Bezirkseinzelschmeisterschaften. Leider verlief der Kampf etwas unglücklich. Soraya bekam direkt am Anfang zwei Strafen und „lief“ diesen hinterher. Leider wurde auch ein Wurf von Soraya nicht bewertet und ihre Gegnerin bekam anstelle von zwei Strafen nur eine. Soraya verlor deshalb diese Begegnung. Jedoch ist die Silbermedaille eine weitere Steigerung.

Nele Gäng (-48 kg) konnte ihre erste WdEM-Medaille gewinnen und verlor nur gegen die Meisterin des Vorjahres und spätere Erste Meyer.

Herausragende Leistung vom Jüngsten des SSF-Teams, Tom Hartmann: Er war nicht nur der Jüngste in seiner Gewichtsklasse bis 66 kg, sondern auch der Kleinste. Motiviert durch die aufgeschnappte Bemerkung „Den schaffst du locker ...“ eines gegnerischen Teams verlor er zwar seine Auftaktbegegnung, allerdings nicht chancenlos, doch gewann er dann in der Trostrunde einen Kampf nach dem anderen und lehrte seinen Geg-



Medailengewinnerinnen auf den westdeutschen Einzelmeisterschaften unter sich: Soraya Günther, Anastasia Borowski und Nele Gäng (v. l. n. r., Foto: Yamina Bouchibane)



Erfolgreichste SSF-Athletin auf dem Kaizen Tournament war Silbermedaillengewinnerin Malin Fischer (l., Foto: Yamina Bouchibane)

nen das Fürchten. So stand er mit seinen gerade einmal zwölf Jahren im kleinen Finale der U15. Sein fünfter Platz lässt für die Zukunft einiges erwarten.

Zu erwähnen sind noch die beiden siebten Ränge von Jan Wallhäußer (-46 kg) und Briag Vanderschaeghe (-60 kg). Beide schlugen sich tapfer, jedoch war bei beiden durchaus mehr drin. Briag hatte zudem etwas Pech mit den Wertungen seiner Kampfrichter und eine gerade überstandene Erkältung tat ihr Übriges ...

## Ergebnisse

- <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/westdeutsche-meisterschaften-der-u-15-maennlich/>
- <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/westdeutsche-meisterschaften-der-u-15-weiblich/>

## Bronze auf Ranglistenturnier für Wegner

Nach dem Gewinn der Bronzemedaille auf der U21-DM holte sich Daniel Wegner in der Gewichtsklasse bis 90 kg auf dem DJB-Ranglistenturnier in Bottrop die Bronzemedaille bei den Männern.

## Ergebnisse

- <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/djb-ranglistenturnier-in-bottrop-3/>

## Zwei Bronzemedailles für Judoka auf U15-Sichtungsturnier

Zum 20. Mal fand im baden-württembergischen Backnang das DJB-Sichtungsturnier der Altersklasse U15 statt. Unter den Augen der U18-Nationaltrainerin Lena Göldi kämpften die Judoka um ihre Platzierungen. SSF-Kämpfer Jano Rübo (-43 kg), amtierender Westdeutscher Meister, holte sich nach sei-



Jano Rübo erkämpfte sich Platz drei auf dem U15-Sichtungsturnier (Foto: Yamina Bouchibane)

ner Silbermedaille im letzten Jahr die Bronzemedaille. In seinem Auftaktkampf verlor er gegen den späteren Ersten nur mit einem zweifelhaften Shido. In der Trostrunde konnte er dann vier Kämpfe gewinnen.

Vereinskameradin Soraya Günther (-63 kg), amtierende westdeutsche Vizemeis-

terin, sicherte sich ebenfalls die Bronzemedaille. Anastasia Borowski (-36 kg), die Jüngste des SSF-Teams, ebenfalls westdeutsche Vizemeisterin, verpasste nach der Silbermedaille im letzten Jahr knapp das Treppchen. Im kleinen Finale verlor sie im Golden Score ebenfalls mit einem zweifelhaften Shido und kam auf Rang fünf. Daniel Schäfer, amtierender Westdeutscher Meister der Gewichtsklasse bis 55 kg, kam auf Rang sieben. Briag Vanderschaeghe verlor gegen den späteren Ersten nur mit Shido sowie in der Trostrunde gegen den späteren Dritten. Er erreichte Rang neun ebenso wie Vereinskameradin Nele Gäng, die nach dem Gewinn der Bronzemedaille auf der westdeutschen Einzelmeisterschaft in der Gewichtsklasse bis 48 kg die Gewichtsklasse wechselte und in Backnang bis 52 kg an den Start ging. Für Jan Wallhäußer lief es nicht so rund und er kam auf Rang zwölf in der stark besetzten Gewichtsklasse bis 46 kg.

## Ergebnisse

- <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/erste-plaetze-fuer-artur-hofmann-und-tom-droste/>
- <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/erste-plaetze-fuer-tamara-mayer-und-laura-hiller/>

## Fünf Medaillen auf Kaizen Tournament 2016

Am 14. und 15. Mai fand im niederländischen Pey-Echt das internationale Kaizen Tournament für alle Altersklassen statt. Mit fast 1000 Teilnehmern war es gerade bei den jüngeren Altersklassen ein gut besetztes Turnier. Während einige SSF-Judoka noch fleißig trainieren müssen, setzten sich andere schon gut in Szene. Zwar blieben die Brüder Josef und Marc Ivchenko auch nach sechs Kämpfen

ohne Medaille, zeigten teilweise aber schon ein gutes technisches Repertoire. Bester Kämpfer in der U15 war Lino Dello Russo (-34 kg). Er musste nicht nur die meisten Kämpfe bestreiten, sondern konnte auch sechs vorzeitig gewinnen. Am Ende erkämpfte er sich seine erste internationale Bronzemedaille. Erfolgreichste Kämpferin war Malin Fischer (-48 kg) in der U18 mit drei vorzeitig gewonnenen Kämpfen. Sie unterlag in einem Kampf knapp mit Yuko gegen eine Niederländerin und konnte so eine Silbermedaille mit nach Hause nehmen.

Weitere dritte Plätze errungen Naima Günther (-63 kg) und Daniel Wegner (-90 kg) in der U21. Anastasia Borowski konnte sich in der Gewichtsklasse bis 36 kg ebenfalls Bronze sichern. Knapp an einer Medaille vorbei schrappte U18-Kämpfer Navid Jahangiri (-55 kg) und kam auf Rang fünf – ebenso wie Briag Vanderschaeghe (U15, -66 kg), Anna Mu-



Lino Dello Russo (r.) gewann als erfolgreichster männlicher SSF-Judoka des Kaizen Tournament Bronze (Foto: Yamina Bouchibane)

radyan (U12, -28 kg) und Nari Bröhl (U10, -25 kg). Siebte Plätze gingen in der U12 an: Marc und Josef Ivchenko (-34 kg) und Nouri Günther (-46 kg), in der U15 an Elgin Vanderschaeghe (-57 kg) sowie in der U18 an Lucca Dello Russo (-50 kg) und Sebastian Berg (-73 kg).

## ... Fortsetzung

### Zwei fünfte Plätze für SSF-Judoka beim IT in Bottrop 2016

Zwei internationale Turniere für die Nachwuchsjugend U16 fanden parallel statt. Die männlichen Starter traten in Duisburg an und die Mädchen in Bottrop. Neun Judoka kämpften um Medaillen – unter den Augen der U18-Nationaltrainerin Lena Gölny und des Landestrainers Frank Urban in Bottrop sowie des U18-Nationaltrainers Bruno Tsafak und des Landestrainers Eddie Matijas in Duisburg. Während die Jungs nicht in Medaillennähe kamen, kämpften sich bei den Mädchen Malin Fischer (-48 kg) und Nele Gäng (-52 kg) bis ins kleine Finale. Nach über acht Minuten Kampfzeit im Golden Score verlor Malin leider mit Yuko und Nele in einem Haltegriff. Jedoch zeigten beide teilweise hervorragende Leistungen.

Im Anschluss fand ein internationales Trainingslager in Duisburg statt, zu dem sechs Judoka der SSF Bonn nominiert wurden: Malin Fischer, Anastasia Borowski, Soraya Günther, Jano Rübo, Lucca Dello Russo und Daniel Schäfer.

### SSF-Bonn-Judoka beim European Cup 2016 in Berlin

Malin Fischer, Naima Günther und Sebastian Berg nahmen am European Cup der U18 mit internationaler Beteiligung von insgesamt 46 Nationen teil. Dies ist eines von drei EOF-Turnieren, welches die Nationaltrainer für Nominierungen heranziehen. Malin (-48 kg) startete mit einem Auftaktsieg gegen Exhepi aus Mazedonien gefolgt von einem Blitzsieg in elf Sekunden über Kader aus der Türkei. Nach einem harten Fight gegen Koolmoes aus den Niederlanden verlor Malin knapp mit zwei Bestrafungen. Da ihre Gegnerin danach gegen die spätere Erste aus Japan unterlag,

bedeutete dies das Aus für Malin. Sie zeigte aber eine hervorragende Leistung und man darf nicht vergessen, dass sie dem jüngsten Jahrgang angehört.

Für Sebastian lief es in der Gewichtsklasse bis 73 kg nicht so gut. Er verlor gegen Ruslan aus Russland, der leider nicht Poolsieger wurde und somit hieß es auch für ihn: vorzeitiges Aus. Naima (-57 kg) gewann ihren ersten Kampf gegen Bortas aus Kroatien und machte es dann ihrer Vereinskameradin Malin gleich. Mit einem fulminanten Uchimata nach sieben Sekunden siegte sie gegen Bridges aus Großbritannien. Im nächsten Kampf unterlag sie leider nach drei Minuten in einem Haltegriff gegen die Japanerin Nakaya, die ihrerseits gegen die spätere Erste verlor, aber dann noch Dritte wurde. Für alle drei SSF-Judoka war es das erste EOF-Turnier und sie präsentierten zeitweise klasse Leistungen. Malin konnte auf Einladung des Landestrainers noch zum internationalen Lehrgang in Berlin bleiben.

#### Ergebnisse

- [http://www.ippon.org/cont\\_cup\\_cad\\_ger2016.php](http://www.ippon.org/cont_cup_cad_ger2016.php)

### Erfolgreicher Start in die U16-Liga und gute Platzierungen beim Landesentscheid

In der erstmalig stattfindenden Bezirksliga U16 konnten die SSF-Judoka einen zweiten Platz bei den Jungen und einen Sieg bei den Mädchen verbuchen. So konnten die Teams auf dem Landesentscheid in Wickede, der zugleich das Qualifikationsturnier für den deutschen Jugendpokal am 11. und 12. Juni in Frankfurt am Main war, starten.

Trotz unbesetzter Gewichtsklassen und eines fehlenden



(v. r. n. l.): Francesca Wolf, Malin Fischer, Nele Gäng, Soraya Günther, Anastasia Borowski, Elgin Vanderschaeghe und Maureen Petersilka  
(Foto: Yamina Bouchibane)

Stützpfilers der SSF Bonn (s. u.) konnten die männlichen SSF-Judoka den TV Salzköten im ersten Kampf mit 4:1 besiegen. Danach mussten sie eine knappe 2:3-Niederlage gegen die SG Gierath verkraften. In der Trostrunde gewann Bonn gegen Brühl mit 4:1 und gegen den PSV Bochum mit 3:2. Im Kampf um den Poolsieg und somit um eine Medaille, war irgendwie die Luft raus und diese Begegnung endete 1:4. Herausragender Kämpfer an diesem Tag war Jan Wallhäußer, der für sein Team sein Gewicht reduziert hatte, um in der Gewichtsklasse bis 46 kg zu kämpfen und dann auch noch alle Kämpfe gewinnen konnte. Somit hieß es Platz fünf für die Jungen.

Die Mädchen starteten mit einem äußerst knappen 2:2 gegen die KG PSV Duisburg/PSV Essen gefolgt von einem ebenso knappen 2:2-Sieg (nach Punkten) gegen die KG VdS Nievenheim/JC Velbert. Gegen die Mädchen der KG PSV Herford/HLC Höxter siegten sie dann souverän mit 4:1. Im Finale standen sie der KG 1. JC Mönchengladbach/TB Wülfrath gegenüber. Doch leider unterlagen sie in dieser Begegnung deutlich mit 1:4. Beste Kämpferin war Malin Fischer, die alle ihre Kämpfe gewinnen konnte. Am Ende kamen die Mädchen somit auf Platz zwei.

Ausgerichtet wurde der Landesentscheid vom JC Wickede. Teilnehmen durften alle platzierten Mannschaften der Bezirksligen U16 männlich und weiblich. Bei den Jungs standen sich 17 Teams gegenüber und bei den Mädchen immerhin elf. Die SSF Bonn und die SUA Witten waren die einzigen Vereine, die eine Mädchen- und eine Jungenmannschaft aus eigenen Reihen stellen konnten. Die Jungenmannschaft der SSF Bonn trat wie immer ohne Schwergewicht an. Das heißt, von den fünf Gewichtsklassen blieb eine immer unbesetzt. Zusätzlich fehlte dem Team Jano Rübo, Westdeutscher Meister in der Gewichtsklasse bis 46 kg. Dieser folgte der Einladung des U18-Bundestrainers zur Talentsichtung nach Kienbaum.

Für die SSF-Bonn kämpften: Anastasia Borowski, Malin Fischer, Nele Gäng, Francesca Wolf, Soraya Günther, Tobias Mitschein, Jan Wallhäußer, Lucca Dello Rosso, Daniel Schäfer, Briag Vanderschaeghe und Ousama El Ghaouti.

#### Ergebnisse

- <http://www.nwjbv.de/aktuelle-meldungen/article/erste-platze-fuer-moenchen-gladbachwuelfrath-und-herford/>

Yamina Bouchibane



# Offener Bewegungstreff

(Stand: 25.05.2016)

**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 Boothaus Beuel
- Di 11:15 – 12:45 Uhr (seit 24.05.) Boothaus Beuel

### Sanftes YogaPilates

- Mo 10:15 – 11:30 Uhr Sportpark Nord

### Yoga Pilates

- Do 10:45 – 12:00 Uhr Sportpark Nord

### Pilates

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

### Aquajogging

- Di 11:00 – 12:00 Uhr (mit Musik) Sportpark Nord
- Mi 10:45 – 11:30 Uhr Sportpark Nord
- Mi 11:45 – 12:30 Uhr Sportpark Nord
- Do 09:00 – 09:45 Uhr Sportpark Nord
- Do 10:00 – 10:45 Uhr Sportpark Nord
- Do 11:00 – 11:45 Uhr Sportpark Nord
- Fr 10:00 – 10:45 Uhr (mit Musik) Sportpark Nord
- Fr 11:00 – 11:45 Uhr (mit Musik) Sportpark Nord

### Wassergymnastik mit Power

- Do 19:00 – 20:00 Uhr Sportpark Nord



**Infos zu allen Kursen gibt es an der Infotheke in der 1. Etage im Sportpark Nord, telefonisch unter 0228 676868 und via E-Mail unter [info@ssfbonn.de](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 Aerobic Fr 18:00 – 19:15 Uhr

**Bei Buchung beider Angebote**, 60 € f. Mitgl., 120 € f. Nichtmitgl.

## 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

## Ballspiel 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.

- Anf. (Erw.) Di 17:30 – 18:30 Uhr
- Fortgeschr. (Erw.) Di 18:30 – 20:00 Uhr
- Ki. v. 6-12 J. Do 17:00 – 18:00 Uhr
- alle Erw. (**Sportpark Nord**) Mi 19:00 – 21:00 Uhr

## Functional Fitness

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

- Fr 18:30 – 19:30 Uhr

## Hoola Fitness

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

- Do 19:00 – 20:00 Uhr

**HoopIn@Fitness**, Sportpark Nord, 10 E, 60 € f. Mitgl., 100 € f. Nichtmitgl.

- Do 20:00 – 21:30 Uhr

**Bei Buchung beider Angebote**, 80 € f. Mitgl., 160 € f. Nichtmitgl.; Hoola-Reifen gegen Leihgebühr erhältlich

## 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!

### Anf.

- Di/Do 18:00 – 19:00 Uhr

## Pilates

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

- Mi 17:00 – 18:15 Uhr

## Schwimmkurse f. Erwachsene

**Sportpark Nord**, 14 E, außerhalb d. Schulferien, 60 € f. Mitgl., 140 € f. Nichtmitgl. Keine Badeshorts! Badekappspflicht!

### Anf.

- Di 18:00 – 18:45 Uhr (Schwimmanf.)
- 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 Gätzen ([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 Ski-Abteilung 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. u. Erw.; Kurse f. Anf. u. Fortgeschr.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Till Winkelmann u. Gustav Weis: [badminton@ssfbonn.de](mailto:badminton@ssfbonn.de)  
**Kurse:** Geschäftsstelle SSF Bonn: 0228 676868

### Capoeira

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

### Floorball (Unihockey)

**Angebot:** Trainingsgruppen f. Ki., Jgdl. u. Erw.  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Tannenbusch-Gymnasium, u. Till-Eulenspiegel-Schule  
**Auskünfte:** Anke Tölzer: [anke.toelzer@ssfbonn.de](mailto:anke.toelzer@ssfbonn.de)

### Judo

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

### Ju-Jitsu

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

### Kanu

**Angebot:** Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben u. sonstigen Veranstaltungen  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord u. SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** Sam Schmitz: 0228 9107530, [abtlir@kanu.ssfbonn.de](mailto:abtlir@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. u. Erw.; Anfängerkurse u. Trainingsgruppen  
**Ken-Do:** Jgdl. ab 14 J. u. Erw.  
**Trainingsstätten:** Bertolt-Brecht-Gesamtschule, Freie Waldorfschule, Karlschule, Ludwig-Erhardt-Berufskolleg u. Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Norbert 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 Fitness-Studios 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:** Collegium Josephinum Bonn u. 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 u. 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 u. 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 u. Wanderungen  
**Trainingsstätten:** Heinrich-Hertz-Berufskolleg u. 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 u. Turniertanz Standard  
**Trainingsstätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule u. SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** Carola Reuschenbach-Kreutz: 0171 6817751  
 Raphaela Edeler: 0178 4158208  
 Michael Esser: 0160 91062111  
**Abteilungsbeitrag:** 30,70 €/Quartal

### Tauchen „STA Glaukos“

**Angebot:** ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen u. 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, u. Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Jörg Brinkmann: [tischtennis@ssfbonn.de](mailto:tischtennis@ssfbonn.de)

### Triathlon

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

### Wasserball

**Angebot:** Mannschaften f. alle Altersstufen  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** ab 18 Jahre: André Prätorius, 0173 7174778, [andrepraetorius@ssfbonn.de](mailto:andrepraetorius@ssfbonn.de)  
 unter 18 Jahre: 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 Löchelt

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 dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt:

**Frankenbad:** Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

## Sporthallen und Trainingsplätze

**Beethoven-Gymnasium:** Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

**Bertolt-Brecht-Gesamtschule:** Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn

**Collegium Josephinum Bonn:** Kölnstr. 413, 53117 Bonn

**KGS Donatusschule:** Donatusstr. 12, 53175 Bonn

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

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

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

**Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):** August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn

**Hardtberghalle:** Gaußstr. 1, 53125 Bonn

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

**Jahnschule:** Herseler Str. 3, 53117 Bonn

**GGG Karlschule Bonn:** Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

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

**Robert-Wetzlar-Berufskolleg:** Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn

**Schulzentrum Tannenbusch:** Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

**Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefinum 1, 53117 Bonn

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

**SSF-Bootshaus:** Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

**Tannenbusch-Gymnasium:** Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

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

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

## Fitness-Studios

**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, 24.08.2016, 15:00 – 19:00 Uhr**  
(1. Mittwoch nach den Sommerferien)

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
- **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 Apotheken: Kosmos Apotheke**, Rochusstr. 180, 52123 Bonn; **Einhorn Apotheke**, Poststr. 34, 53111 Bonn; **Adler Apotheke**, Kaiserstr. 126, 53721 Siegburg
- **Sport Olzem**, Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher, 53123 Bonn
- **Sport Vossen**, Mommsenstr. 72, 50935 Köln
- **Stil & Image**, Emilie-Heyermann-Weg 9, 53121 Bonn
- **UNIVERS & Knipper-Kimmel Reisen GmbH**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **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 App-to-date, Florian Stratmann?  
Wenn ich meinen Heimvorteil®  
immer griffbereit habe.*

*Neues Denken. Digital.*

Mit unserer neuesten App wird Ihr Heimvorteil® noch bequemer: Sie haben die exklusiven Gutscheine für Sport, Kultur und Freizeit immer zur Hand und nutzen weitere Vorteile. Übrigens, die Heimvorteil®-App finden Sie kostenlos im App Store sowie im Google Play Store.  
[stadtwerke-bonn.de/heimvorteil-app](http://stadtwerke-bonn.de/heimvorteil-app)