



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

Nr. 443 – 2016

**Olympia:
bittere Tränen und
freundliche Worte**

**Das neue
Perspektivteam
2016/17**

**Fit mit Geschmack:
Hummus**



3 effektive Bauchübungen für zu Hause

Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

Tiefster Schlaf -
höchster Komfort



15% Rabatt
für
SSF Mitglieder*

Computergesteuerte Körpervermessung
und Liegediagnose.

*gilt nicht für bereits reduzierte oder Aktionsware!

KREAMAT[®]
ORIGINAL BEDS

swissflex
Finest sleep technology.

TRECA INTERIORS

superba[®]
Schweizer Schlafkultur

SCHLOSSBERG
SWITZERLAND



Bettsysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspringbetten Schranksysteme

NEU direkt am Verteilerkreis Potsdamer Platz 2 53119 Bonn (am Verteilerkreis hinter ARAL)

Tel.: (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de

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

Impressum

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Elisa Kalsen, Christoph Mertens,
Anne-Marie Nierkamp und Ute Pilger

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V.
„Sport-Palette“
Kölnstr. 313 a
53117 Bonn

E-Mail: palette@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

28. Februar
31. Mai
15. August
15. November

Erscheinungsweise:

4 x jährlich:
März
Juni
September
Dezember

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz/

Bildbearbeitung/Lektorat:
Michael Stohldreyer,
www.bewegende-bildwelten.de

Druck:

Druckmüller GmbH,
Malsfeldstraße 18, 57539 Roth

Papier:

chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto:

lazyllama/fotolia by Adobe

Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Jedwede Verwendung sowie Vervielfältigung von Inhalten aus der Sport-Palette erfordert die schriftliche Zustimmung der Redaktion.



Lutz Thieme

Vorsitzender der SSF Bonn

(Foto: Susanne Dröppelmann)

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

„das Wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht zu siegen, sondern daran teilzunehmen; ebenso wie es im Leben unerlässlich ist nicht zu besiegen, sondern sein Bestes zu geben“, soll Pierre de Coubertin zwei Läufern gesagt haben, die 1908 um den Olympiasieg stritten. Damit ist umrissen, was Generationen an der Idee „Olympia“ fasziniert hat: Authentisches Leistungsstreben eingebbracht in einen Wettbewerb bei fairer Chancengleichheit, umrahmt von hehren Sinndimensionen, ermöglicht eine Identifikation mit einem sportlichen Wettbewerb über soziale, ethnische oder nationalstaatliche Grenzen hinweg. Korruption, Doping, staatliche Reputation gespeist aus der Anzahl der gewonnenen Medaillen, Sonderregeln für das IOC, Ignoranz gegen soziale Auswirkungen im Gastgeberland, rigorose Durchsetzung von Sponsoreninteressen und gigantische Medienverträge verursachen immer mehr Risse am Mythos Olympia. Die bedeutsamste Veränderung dieses Prozesses in Deutschland besteht nicht in zwei in Bürgerentscheiden abgelehnte Olympiabewerbungen, es sind auch nicht der gesellschaftliche Bedeutungsverlust des Leistungssports oder abnehmende Einschaltquoten, sondern es ist vielmehr der Verlust des Identifikationspotenzials der olympischen Idee. Statt Identifikation mit Athletinnen und Athleten, mit ihren Leistungen, mit ihren persönlichen Siegen und Niederlagen, statt mitzuleiden und mitzufiebert, konsumieren wir dann Sieger und Besiegte in einer Inszenierung, die immer aufwendiger, bunter und größer sein muss, um im Kampf um unsere Aufmerksamkeit bestehen zu können.

Beschwöre ich hier etwas, was es so nie gegeben hat? Vielleicht. Der Respekt vor dem Leistungswillen der Athletinnen und Athleten, vor ihrem Talent, vor ihrem jahrelangen Training, vor ihrem persönlichen Einsatz an Ressourcen und Zeit gebietet es aber, immer und immer wieder an die olympische Idee zu erinnern. Gerät sie in Vergessenheit, werden aus Athletinnen und Athleten die Gladiatoren der Neuzeit oder die Tagelöhner des Sports, wie es „Die Zeit“ vor kurzem ausdrückte. Ich gehöre nicht zu denen, die sagen, es wäre schon so weit. Ich gehöre aber zu denen, die eine breite Debatte fordern, welchen Leistungssport wir in Deutschland wollen und die meinen, dass die olympische Idee bei den Athletinnen und Athleten und vielleicht auch in vielen Sportvereinen derzeit besser aufgehoben ist als in manchen Sportverbänden.

Lutz Thieme

Inhalt

Editorial / Impressum	3
Inhalt	4
Aktuelles	5
Vereinsnachrichten	7
SSF-Köpfe	10
Kinderseite	11
Vereinsnachrichten	12
SSF Festival	14
Food	15
Leitartikel	16
Volleyball	18
Tauchen	19
Fit im Wohnzimmer	20
Tischtennis	22
Floorball	23
Moderner Fünfkampf	24
Kyudo	25
Offener Bewegungstreff	26
Kurse	27
Abteilungen	28
SSF-Geschäftsstelle	28
SSF Bonn	29
Sportpartner	30
Kolumne	31



Bilanz – die Olympischen Spiele in Rio ... S. 16



Nachwuchs – das neue Perspektivteam 2016/2017 ... S. 7



Food – Hummus zum Selbermachen ... S. 15

Wir empfehlen Ihnen unsere Partner und Anzeigenkunden und freuen uns, wenn Sie die Angebote nutzen.



Unsere neue Kolumne ... S. 31



Fit im Wohnzimmer – diesmal Bauchübungen ... S. 20

Termine und Neuigkeiten

Sa, 01.10.	Tischtennis: 1. Jungenmannschaft – TTF Bad Honnef, 14:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – TTC Vernich II, 18:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 08.10.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – Post Telekom SV Aachen, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Mi, 19.10.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 –19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Sa, 22.10.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – SVG Lüneburg II, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 29.10.	Tischtennis: 1. Jungenmannschaft – ESV Troisdorf, 14:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – SC Fortuna Bonn, 18:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
So, 30.10.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – TSV Bayer Dormagen , 17:00 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 05.11.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – TV Hörde, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 12.11.	Tischtennis: 1. Jungenmannschaft – SC Fortuna Bonn, 14:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
	Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – TTG Witterschlick, 18:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Di, 15.11.	Redaktionsschluss Sport-Palette Winter
Sa, 19.11.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – TV Baden, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 26.11.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – VC Eintracht Geldern, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 03.12.	Tischtennis: 1. Herrenmannschaft – TTF Wahn-Grengel, 18:30 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 10.12.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – Moerser SC, 19:00 Uhr, Hardtberghalle

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

Freie Plätze beim Herbstcamp 2016

Vom 17. bis zum 21.10.2016 findet unsere diesjährige Herbstfreizeit statt. Täglich von 09:00 bis 17:00 erwartet euch ein spannendes und abwechslungsreiches Programm. Wir werden die verschiedenen Sportarten ausprobieren und andere Freizeitaktivitäten durchführen. Teilnehmen können Kinder, auch Nichtmitglieder, zwischen sechs und zwölf Jahren. Weitere Informationen und Anmeldeformulare gibt es in der SSF-Geschäftsstelle, telefonisch bei Fabian Welt oder per Mail an kia@ssfbonn.de.

Anne-Marie Nierkamp

Schnuppertraining – in eine andere Welt

Am Montag, den 19. September 2016, ist es wieder soweit: Unser Schnuppertraining findet statt.

Du überlegst schon länger, ob Tauchen der richtige Sport für dich ist oder möchtest spontan in eine andere Welt abtauchen? Dann komm zu unserem Schnuppertraining!

Beim Schnupptauchen bieten wir dir Einblicke in unseren faszinierenden Sport. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es mit Maske, Schnorchel und Flossen ins Wasser. Im Anschluss kannst du erste praktische Erfahrungen im Abtauchen mit Tauchausstattung in Begleitung unserer Tauchlehrer sammeln. Dies erfolgt selbstverständlich im 1:1-Verhältnis genauso wie bei den Freiwaßer-Tauchgängen des Anfängerkurses.

Beim Schnuppertraining hat dich die Faszination des Tauchsports gepackt?

Voraussichtlich Ende 2016 bieten wir wieder einen An-

fängerkurs an, welcher mit einem international anerkannten Tauchschein endet. Unsere fundierte Ausbildung findet zu Beginn im Schwimmbad im Sportpark Nord und ab Frühjahr auch in heimischen Gewässern statt. Hierfür ist neben einer ärztlichen Gesundheitsuntersuchung ein Mindestalter von 16 Jahren Voraussetzung. Nach Abschluss des Kurses stehen dir verlockende Perspektiven wie bunte Korallenriffe mit ihren zahlreichen Bewohnern bevor. Als Tauchsportabteilung bieten wir dir natürlich auch vielfältige Möglichkeiten, das Leben unter Wasser in heimischen Gewässern näher kennenzulernen.

Wir würden uns sehr freuen, dich bei unserem Schnuppertraining begrüßen zu dürfen. Bei Interesse und Fragen melde dich bitte per E-Mail an glaukos@ssfbonn.de. Genaue Infos zum Ablauf folgen nach deiner Anmeldung bis spätestens 12.09.2016.

Jennifer Walgenbach

Neuer Karate-Anfängerkurs ab 14 Jahre

Lust auf eine neue Herausforderung? Lust auf ein effektives Training, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit fördert? Oder einfach mal neugierig darauf, eine ostasiatische Kampfkunst kennenzulernen?

Dann bist du herzlich eingeladen, zu unserem neuen Anfängerkurs zu kommen, der am 5. September startet. Ein späterer Einstieg ist ebenfalls möglich. Das Training findet zweimal wöchentlich à 90 Minuten statt. Für Mitglieder des SSF kostet der Kurs

35 Euro, für Nichtmitglieder 50 Euro.

Ihr könnt zweimal kostenlos mittrainieren, um zu sehen, ob euch das Training gefällt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen zu Trainingsort und -zeit findet ihr unter <http://karate.ssfbonn.de/> oder schreibt uns eine Nachricht an info@karate.ssfbonn.de.

Kinder ab fünf Jahre können jederzeit einen Schnupperkurs machen. Kommt einfach vorbei.

Simone Haakshorst



Besuch von der freiwilligen Feuerwehr beim Camp 2015 (Foto: A. Nierkamp)

Aktuelles

Zu Beginn der Spielzeit 2016/17 erstrahlt das Junge Theater Bonn in einem neuen Kleid

Seit dem Frühjahr 2016 besteht zwischen dem jungen Theater Bonn und den SSF Bonn eine Kooperation, in deren Verlauf schon ein erstes gemeinsames Projekt stattgefunden hat. SchülerInnen der OGS Karlschule konnten an einem Workshop teilnehmen. Den einstudierten Tanz präsentierten sie dann beim SSF Festival. Für November ist eine Veranstaltung mit dem Perspektivteam sowie dem Team Rio 2016 in den Räumen des JTB in Beuel geplant. Das Junge Theater Bonn gehört zu den erfolgreichsten Kinder- und Jugendtheatern in Deutschland und da zahlreiche Abteilungen der SSF Bonn auch viel Wert auf die Nachwuchsarbeit legen, ist diese Partnerschaft besonders für Kinder und Jugendliche sehr interessant ... und es gibt viele Gemeinsamkeiten.

Saisonhöhepunkte sind das Ziel der Sportler – Schauspieler freuen sich über eine gute Premiere

Nicht nur Sportler müssen auf die Saisonhöhepunkte hinarbeiten, sondern auch Schauspieler müssen viele Stunden proben, bis das Stück dann auch perfekt auf der Bühne vor gestellt werden kann. Dies ist für die Schauspieler des JTB im Moment etwas schwieriger als normalerweise. Grund ist die umfangreiche Sanierung des Hauses in der Hermannstraße in Beuel. Das ist die erste nennenswerte Sanierung seit unserem Einzug 1979", erläutert JTB-Intendant Moritz Seibert. Wichtig ist dem Theater, dass es neben der Erneuerung der Haus- und Sicherheitstechnik auch möglichst weitgehende Barrierefreiheit erreicht. „Wir verstehen uns als Theater für alle Menschen. Dem wollten wir beim Umbau natürlich Rechnung tragen", so Seibert. Bis zur feierlichen Wiedereröffnung Anfang Oktober ist auf den verschiedenen Probebühnen noch viel zu tun. Neben den bereits bestehenden Produktionen probt das JTB für fünf Premieren, davon zwei Uraufführungen und eine Koproduktion. Dabei haben die Schauspieler oftmals die gleichen Probleme wie Leistungssportler, denn auch sie müssen Schule und Schauspielerei irgendwie vereinbaren. In der laufenden Spielzeit bedeutet dies auch schon mal, nach der Schule zunächst für ein neues Stück proben und am Abend folgt dann noch die Aufführung eines anderen Stücks.

Jugendliche Unbekümmertheit trifft Erfahrung

Zum Ensemble des JTB gehören aber nicht nur Jugendliche, sondern auch Schauspieler. Auch hier gibt es Parallelen zum Sport. Eine gute Mannschaft lebt immer von dem Zusammenspiel aus der Erfahrung älterer Athleten und der Unbekümmertheit junger Nachwuchssportler. Wie gut dies auf der Bühne funktioniert, kann man sich bei der Uraufführung des Stücks „Die drei ??? und der Fluch der Piraten“ am 24. und 25. September im Telekom Forum anschauen. JTB-Intendant Mo



Die drei ??? (Foto: JTB)

ritz Seibert hat für diesen spannenden Bühnenkrimi das Drehbuch geschrieben. Eine Parallelie zum Sport ist das Schreiben von Trainingsplänen als eine der Hauptaufgaben der Trainer.

Trainer schreiben einen Trainingsrahmenplan, Intendanten einen Spielplan

Beim Sport gibt es eine Wettkampfplanung oder eine Terminplanung für Ligaspiele. Im Theater spricht man von einem Spielplan. Auch hier gibt es eine Parallelie. Im Sport gibt es Wettkämpfe für die unterschiedlichen Altersklassen. Dies muss man auch bei der Entwicklung des Spielplans für ein Jugendtheater berücksichtigen. So gibt es Stücke, die Kinder ab drei Jahre ansprechen sollen oder Schulkinder, aber auch Stücke mit aktuellen Themen wie etwa der Flüchtlingsproblematik für Jugendliche.

Immer wieder neue Herausforderungen

Genau wie unsere Trainer und Übungsleiter immer auf der Suche nach neuen Anreizen sind, sucht auch das Team des JTB immer wieder neue Herausforderungen für ihr Ensemble. Dies ist mit der Koproduktion von Ferdinand von Schirachs Stück „Terror“ gelungen. Es geht um grundlegende Fragen des Zusammenlebens und des Respekts. Damit sich das Publikum auch mit der Thematik beschäftigt, verwandelt sich das Theater in einen Gerichtssaal und das Publikum wird zum Richter.

Rabatt für SSF-Mitglieder

Gegen Vorlage des Mitgliederausweises gewährt das JTB bei allen Karten für Nachmittags- und Abendveranstaltungen einen ermäßigten Preis von 1 Euro je Karte. Dies gilt nur im Vorverkaufsbüro des JTB oder an der Tageskasse. Bei Online-Reservierungen kann die Vergünstigung nicht angezeigt werden, wird aber beim Kauf der Karte gewährt. Die Vergünstigung gilt nicht bei Vormittagsveranstaltungen, Premieren und Fremdveranstaltungen. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Je Mitglied Abgabe bis max. 4 Karten. Weitere Informationen, Tickets und Termine finden sich auf www.jt-bonn.de oder unter 0228 46 36 72.

CITY FAHRSCHULE

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

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner der **SSF BONN**

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

Ihre Nr. 1 in Bonn, Siegburg und Troisdorf!

... die Fahrschule, die Spaß macht!

NEU

Ihr Geschenk* kostenlos:
► Erste Hilfe-Kurs
► Sehtest und
► 4 Passfotos
► 2 Tage kostenlos SMART fahren

*Geschenk im Bio erfolgen

Ute Pilger

Neue CMAS*-Taucherinnen und Tauchlehrer (TL1)

Wir gratulieren Jeanette Adametz und Theresa Jeremias zum bestandenen CMAS*-Tauchschein. Für euch beide kann's mit dem Tauchen jetzt richtig losgehen. Herzlichen Glückwunsch! Wir

wünschen euch viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.

Außerdem gratulieren wir ganz besonders Volker Böhnert und Jennifer Walgenbach zur bestandenen TL1-Prüfung.

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

Abteilungsleitung

STA Glaukos

Internationales Jugendschwimmmeeting der SSF Bonn vom 25. bis 27.11.2016

Neben dem SSF Festival auf dem Münterplatz ist das Jugendschwimmfest seit sehr vielen Jahren eine Traditionsvoranstaltung der SSF Bonn. Immer am 1. Adventswochenende treffen sich zahlreiche Nachwuchsschwimmer aus NRW, Deutschland und Europa, um zum Jahresabschluss noch einmal um Me-

tingrekorde, Medaillen und persönliche Bestzeiten zu kämpfen.

Das Meeting ist nicht nur wegen der schnellen Bahn im Frankenbad sehr beliebt. Der technische Aufwand mit Unterwasserkameras, Liveübertragung im Internet, auf der Großleinwand im

Bad und die ganz besondere Atmosphäre des Meetings durch den Einsatz von zahlreichen Helfern machen die Veranstaltung zu etwas Besonderem.

Ein Wettkampf von Schwimmern für Schwimmer.

Ute Pilger

SSF Perspektivteam 2016/17 – Spiegel der Vielfalt



Die Mitglieder des Perspektivteam 2016/17 (Foto: Sebastian Tasch)

Floorball, Judo, Schwimmen, Triathlon und Volleyball sind die Sportarten der Athletinnen und Athleten, die das SSF Perspektivteam 2016/17 bilden.

Im SSF Perspektivteam sollen junge Nachwuchssportler zwischen 14 und 20 Jahren die Möglichkeit erhalten, ihren Sport unter möglichst idealen Bedingungen auszuüben. Entstanden ist die Idee nach den Olympischen Spielen in London im Jahr 2012. Um Mitglied des Teams zu werden, müssen die Sportler jeweils individuell für ihre Sportart vereinbarte Kriterien erfüllen. Diese Kriterien werden ständig mit den Trainern besprochen und überarbeitet. So entsteht auch eine deutlich engere Zusammenarbeit der Trainer innerhalb des Vereins.

Seit 2012 haben zahlreiche Teammitglieder erfolgreich den Sprung aus dem Juniorenbereich in die offene Klasse

geschafft und an Europa- sowie Weltmeisterschaften teilgenommen. Genau diese Ziele haben auch die 14 Mitglieder der Generation 2016/17. Mit jeweils sieben Sportlerinnen und Sportlern aus fünf Sportarten ist es das bisher größte Team. Vorgestellt haben sich die Sportler am 26. August im Crossover-Bistro Schwerelos.

Gemeinsam mit ihrem Team hatten Andreas Grewing und Franziska Böhm die Athleten zu einem Workshop zum Thema „sportgesunde Ernährung“ eingeladen. Sportgesundes Essen und Trinken, frisch und schnell zubereitet, ist das Konzept von Andreas. So probierte das Team an diesem Nachmittag Tipps und Tricks zur Zubereitung gleich praktisch aus und bestimmte Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln. Durch die Beantwortung eines Fragebogens lernte das Team darüber hinaus wichtige Grundlagen der Er-

nährung kennen. Anschließend bereitete das Team gemeinsam das Abendessen vor, wobei auch auch der Spaß nicht zu kurz kam.

Zum Abendessen waren dann auch die Trainer, Teampartner und Mitglieder des Vorstands und Präsidium eingeladen. Bei einem gesunden Essen in einer außerordentlich freundlichen Atmosphäre nutzten alle die Zeit zum besseren Kennenlernen und Verständnis.

Ute Pilger



Die Mitglieder des Perspektivteams testen das selbstgekochte Essen (Foto: Sebastian Tasch)

Vereinsnachrichten

Die Mitglieder des SSF Perspektivteam im Portrait

Emily Berlin



Geburtsdatum: 20.03.2002

Sportart: Triathlon seit 2010

Trainer: Maurice Mülder

Sportliches: Platz 6 beim Deutschland Cup

Ziele: Top-15-Platzierung bei der DM, Start mit dem Damen-Team in der 1. Bundesliga

Jara Brandenberg



Geburtsdatum: 23.05.1999

Sportart: Triathlon seit 2008

Trainer: Maurice Mülder

Sportliches: 14. Platz Europacup 2015, Mitglied NRW-Auswahlmannschaft

Ziele: Teilnahme JEM; gute Platzierung DM

Rebecca Dany



Geburtsdatum: 22.10.2001

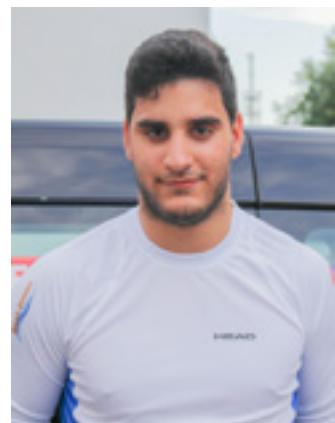
Sportart: Schwimmen seit 2009

Trainer: Thorsten Polensky

Sportliches: NRW Meisterin, Finalteilnahme deutsche Jahrgangsmeisterschaften

Ziele: Teilnahme deutsche offene Meisterschaften, Medaillen bei der DJM

Abdoul-Hakim Dziri



Geburtsdatum: 16.05.1997

Sportart: Volleyball seit 2008

Trainer: Noureddine Dziri/ Elmar Wächter

Sportliches: Mitglied 1. Herrenmannschaft SSF Bonn

Ziele: Aufstieg mit 1. Herrenmannschaft in 2. Liga

Malin Fischer



Geburtsdatum: 13.08.2001

Sportart: Judo seit 2006

Trainer/in: Frank Günther/ Yamina Bouchibane

Sportliches: Westdeutsche Meisterin, Medaillen bei European Cups 2016

Ziele: deutsche Meisterschaften gewinnen und weitere Medaillen bei European Cups erkämpfen

Naima Günther



Geburtsdatum: 07.03.1999

Sportart: Judo seit 2006

Trainer/in: Frank Günther/ Yamina Bouchibane

Sportliches: Platz 3 bei DM, Medaillen bei int. Turnieren

Ziele: „Wichtiger als besser zu sein als jemand anderes, ist es, besser zu sein als gestern.“

Navid Jahangiri



Geburtsdatum: 18.06.2000

Sportart: Judo seit 2004

Trainer/in: Frank Günther/ Yamina Bouchibane

Sportliches: Verletzungsbedingt konnte Navid nur einen kurzen Teil der Saison mitkämpfen.

Ziele: an die guten Leistungen aus der Saison 2015 anknüpfen

Randi Kleerbaum



Geburtsdatum: 14.07.1997

Sportart: Floorball seit 2006

Trainer: Daniel Mahnken

Sportliches: B-Weltmeister U19, 6. Platz Damen-WM 2015

Ziele: Teilnahme Damen-WM-Qualifikation und WM-Teilnahme

Daniel Schäfer



Geburtsdatum: 26.05.2001

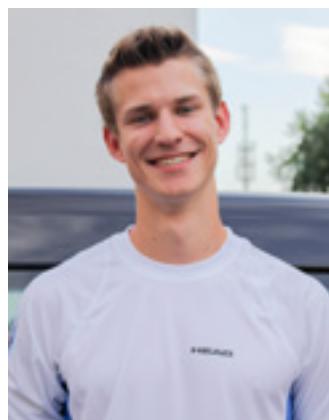
Sportart: Schwimmen seit 2007

Trainer: Thorsten Polensky

Sportliches: 10. Platz deutsche Jahrgangsmasterschaften

Ziele: Teilnahme DM offene Klasse

Jan Eric Schneider



Geburtsdatum: 20.01.1997

Sportart: Volleyball seit 2006

Trainer: Noureddine Dziri/ Elmar Wächter

Sportliches: Mitglied im NRW-Auswahlkader, Stammplatz in der 1. Herrenmannschaft

Ziele: Aufstieg in die 2. Bundesliga

Hannah Stegmaier



Geburtsdatum: 09.02.2001

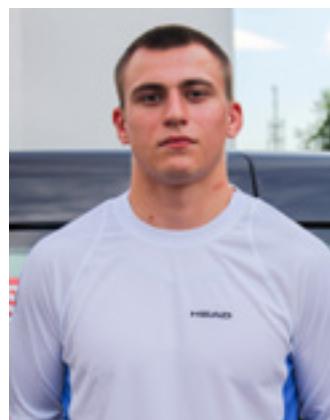
Sportart: Triathlon seit 2014

Trainer: Maurice Mülder

Sportliches: NRW Meisterin im Duathlon, Platz 7 beim Deutschland Cup

Ziele: Top-10-Platzierung bei DM

Daniel Wegner



Geburtsdatum: 09.02.1996

Sportart: Judo seit 2003

Trainer/in: Frank Günther/ Yamina Bouchibane

Sportliches: 3. Platz U21-DM, 1. Platz DM der Landesverbände

Ziele: Aufnahme in den Bundeskader, Nominierung für int. Meisterschaften

Florian Weißkirchen



Geburtsdatum: 22.09.1998

Sportart: Floorball seit 2007

Trainer: Antti Wolk

Sportliches: Top-5-Platzierungen bei DM

Ziele: mit U19-Nationalmannschaft Weltmeister werden

Mattia Weßling



Geburtsdatum: 14.08.2000

Sportart: Triathlon seit 2008

Trainer: Maurice Mülder

Sportliches: 8. Platz deutsche Jahrgangsmasterschaften

Ziele: Bundeskadernormen erreichen, Top-10-Platzierung DTU Cup

Zuhören, entwerfen, kalkulieren, umsetzen.

JAN VAN DORP
ARCHITEKTUR • BONN



📍 Jan van Dorp Architektur
Bonner Talweg 215
53129 Bonn

📞 0228 / 911 92 0
✉ bonn@van-dorp.net
👉 www.van-dorp.net

Vereinsnachrichten

Dem langen Warten folgt die pure Freude auf Rio

Sehr lange hatte sich der Deutsche Behindertensportverband Zeit gelassen, seine Mannschaft für die XV. Paralympischen Sommerspiele in Rio bekanntzugeben. Seit dem 03.08.2016 steht das Team fest und Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé konnte aufatmen. Er war vom 7. bis 18. September in Rio dabei. Obwohl er über die gesamte Saison herausragende Ergebnisse einfahren konnte, gelang es ihm nicht, die vom Verband geforderte Norm zu schaffen. Aber seine Platzierungen in der Weltrangliste und die beiden Bronzemedaillen bei der EM 2016 gaben den Ausschlag für seine Nominierung.

Insgesamt nahmen in Rio 4350 Sportlerinnen und Sportler aus 180 Nationen in 23 Sportarten teil und es gab 528 Entscheidungen. Angeführt vom „Chef de Mission“, Dr. Karl Quade, gingen 151 Athleten für Deutschland an den Start.

Für Alhassane waren es nach Athen 2004 und Peking 2008 die dritten Spie-

le. Sein Sport habe sich in dieser Zeit grundlegend verändert. So habe das Engagement der Autoindustrie dazu geführt, dass immer bessere Rennrollstühle entwickelt wurden und das Material neben viel harter Trainingsarbeit entscheidend für den Erfolg sei, sagte Alhassane.

Die Zeit zwischen Nominierung und Abreise am 31.08.2016 nutzte Alhassane auf Einladung des Schweizer Verbands in einem intensiven Trainingslager. Danach folgten einige Tage der Ruhe, bevor die direkte Wettkampf vorbereitung in Rio begann.



Foto: Eric Greven, Etage Vier Designbüro

Zum Redaktionsschluss lagen noch keine Ergebnisse vor, doch werden wir im Rahmen der nächsten Sport-Palette von Alhassanes Erlebnissen berichten.

Ute Pilger

SSF-Köpfe

40 Jahre Abteilungsleitung – für Jörg Brinkmann kein Problem

Zur Person:



Jörg Brinkmann (Foto: Jörg Brinkmann)

Jörg Brinkmann ist 57 Jahre alt, wurde in Braunschweig geboren und lebt seit dem dritten Lebensjahr in Bonn. Er ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern. Die ganze Familie ist Mitglied der SSF Bonn. Seit 40 Jahren leitet er die Geschicke der Tischtennisabteilung zunächst im PSV Bonn und nach dem Anschluss der Abteilung 2002 schließlich bei den SSF Bonn.

Wie lange gibt es die Abteilung Tischtennis bei den SSF Bonn?

2002 wechselte die Abteilung mit 76 Mitgliedern vom Post-Sport-Verein zu den SSF Bonn. Dabei hat uns das Zusatzangebot des Großvereins sehr gereizt. Auch die Möglichkeit Hobby- und Senioren-Tischtennis anzubieten, war und ist reizvoll. Aktuell hat die Abteilung 200 Mitglieder.

Liegt der Schwerpunkt deiner Abteilung auf Breiten- oder Leistungssport?

Basis ist der Breitensport. Daraus entwickeln sich immer wieder Spieler, welche den Sprung in höhere Spielklassen schaffen. So wird es dann zum Leistungssport.

Welcher Bereich deines Tätigkeitsfelds liegt dir besonders am Herzen?

Jugendarbeit ist mein wichtigstes Anliegen. Dabei möchte ich nicht nur Begeisterung wecken, sondern auch die sportlichen Werte weitervermitteln.

Welches sportliche Vereinsangebot nutzt Du?

Überwiegend Tischtennis, manchmal auf die Fitnessräume. Regelmäßig gehe ich joggen, um am Bonn Halbmarathon teilzunehmen.

Wenn du einen Wunsch zur Weiterent-



Jörg Brinkmann in Aktion (Foto: Siegfried Schwarz)

wicklung der SSF Bonn frei hättest, wie würde dieser lauten?

Das „Wir-Gefühl“ stärken, denn leider kommt das Vereinsleben abteilungsübergreifend im Großverein viel zu kurz. Eine Idee wäre eine Orientierungsfahrt oder ein Sportwettkampf mit gemischten Teams.

Ute Pilger

Willkommen zur SSF-Kinderseite

Ab heute könnt ihr hier eine Menge entdecken, denn in jeder Sport-Palette gibt es nun auch extra eine Seite für euch Kinder.

Freut euch auf Rätsel und spannende Geschichten aus der Welt des Sports. Aber eure Hilfe ist auch gefragt: Ihr dürft gerne an der Themengestaltung der Seite mithelfen.

Interessieren euch besondere Sportarten oder gibt es etwas, das ihr schon immer über das große Thema «Sport» wissen wolltet? Dann schickt eure Fragen und Anregungen an Anne-Marie Nierkamp per E-Mail (redaktionsteam@ssfbonn.de)

oder Post (SSF Bonn, Stichwort: «Kinderseite», Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn).

Wir freuen uns auf eure Ideen.

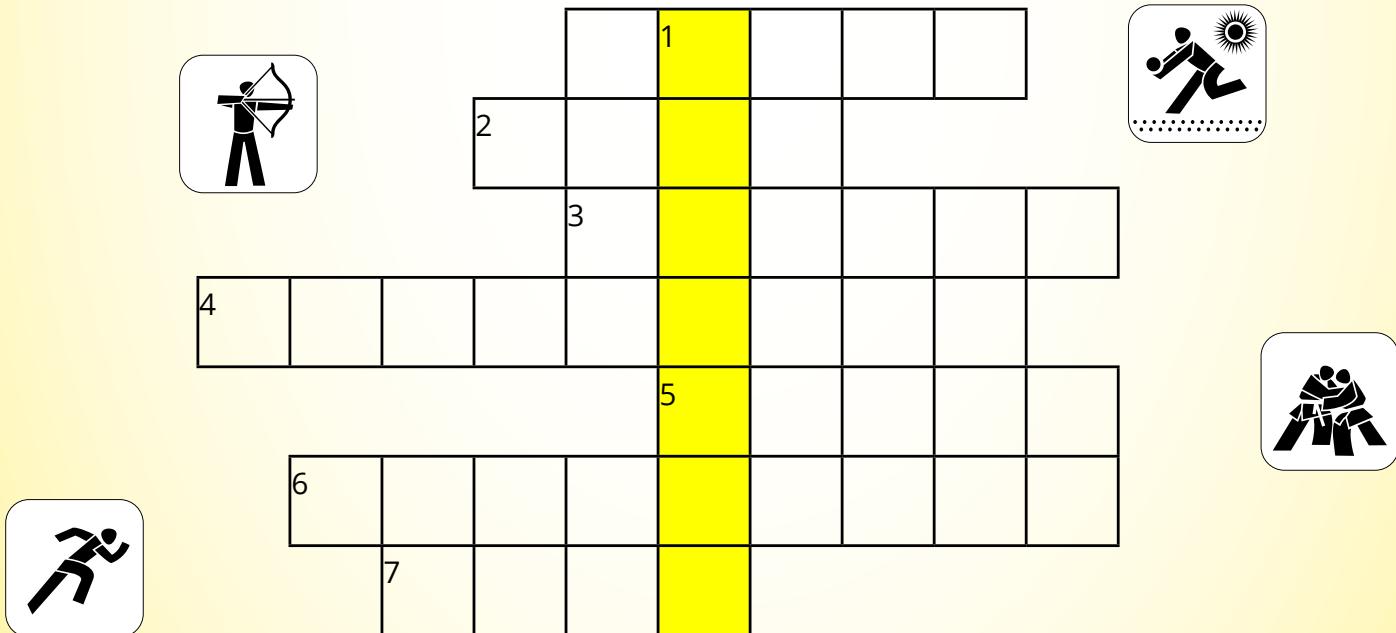


Das SSF-Rätsel

In unserem ersten Rätsel dreht sich alles um die diesjährigen Olympischen Spiele in Brasilien. Wenn ihr alle Fragen gelöst und die Antworten eingetragen habt, bekommt ihr ein Lösungswort (gelb markiert) raus. Schickt es per Mail oder Post an uns. Unter allen Einsendungen verlosen wir ein kleines Überraschungspaket. Das Stichwort lautet «Kreuzworträtsel». Viel Glück! Und noch ein Hinweis: Buchstaben wie ä, ö oder ü müsst ihr in unserem Kreuzworträtsel durch ae, oe oder ue ersetzen.



Olympische Ringe (Foto: Carmen Wierling)



Piktogramme ©DOSB/Sportdeutschland

1. Worauf turnen die Sportler bei Olympia unter anderem?
2. Welche Farbe hat die Medaille der erstplatzierten Gewinner?
3. Was ziehen die meisten Sportler abends an, bevor sie ins Bett gehen (Englisch)?
4. Was machen die Sportler im Wasser?
5. Welches ist das einzige Tier, das auch an den Olympischen Spielen teilnehmen darf?
6. In welchem Land fanden in diesem Jahr die Olympischen Spiele statt?
7. Wie lautet der Vorname der Modernen Fünfkämpferin, die normalerweise bei den SSF Bonn trainiert und kürzlich in Rio gestartet ist?

Vereinsnachrichten

KiA-Kurse und -Gruppen



KiA ab Sommer 2016

Nach den Sommerferien sind die neuen KiA-Kurse gestartet. Anmeldungen sind noch 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.

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

Schwimmbad Sportpark Nord (nur für Kinder, die mindestens das Bronze-Abzeichen besitzen)

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 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 Füchse (7-8 Jahre)

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

Anne-Marie Nierkamp

Finnland 2016: Abenteuer, Schönheit und Genuss



Panorama-Blick vom Campgrund (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

Seit längerer Zeit fand in diesem Jahr mal wieder eine Jugendfreizeit statt. Gemeinsam mit dem Jugendzentrum Uns Huus, ging es mit 16 Leuten nach Finnland zum Saimaa See auf eine 13-tägige

Kanutour. Verpflegung und Zelte waren sicher in den Kanus verstaut und so wechselten wir täglich die Inseln, sodass wir eine 140 km lange Strecke zurücklegen konnten, die uns durch die Kolovesi-

und Linnansari-Nationalparks führte. Abends bereiteten wir unser Essen über dem Lagerfeuer zu, oft auch mit selbstgefangenem Fisch, und genossen die Ruhe und Schönheit der wunderbaren



Hoch die Paddel – Team Finnland bittet zum Gruppenfoto (Foto: unbekannt).



Abkühlung im See (Foto: Patricia Kammer)

Landschaft. Für die gesamte Gruppe war es eine abenteuerliche Reise mit vielen tollen Erlebnissen, die alle so schnell

nicht vergessen werden. Die Planungen fürs nächste Jahr laufen bereits und wir werden euch, so bald wie möglich, über

das Ziel im Jahr 2017 informieren.

Anne-Marie Nierkamp

Sport, Spaß und Spiel beim Sommercamp 2016

Unser diesjähriges Sommercamp stand ganz unter dem Motto „Sport, Spaß und Spiel“. Die 42 Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren erlebten in der letzten Sommerferienwoche vom 15. bis 19. August wieder einmal ein abwechslungsreiches, sportbetontes Ferienprogramm. Nach Kennlernspielen, Laufstaffeln und verschiedenen Völkerballvariationen am Montagvormittag erwartete die Kinder mit einer Geocaching-Tour am Nachmittag schon das erste echte Highlight der Woche. In Kleingruppen mit jeweils zwei Betreuern gingen die Kinder auf eine große Schnitzeljagd rund um das Gelände des Sportpark Nord, wo sie mit der Hilfe bestimmter Koordinaten kleine „Schätze“ finden konnten. Am Dienstag und Mittwoch stellten die Kinder ihr Können in einem Leichtathletik-

wettkampf unter Beweis, den sie mit viel Spaß und Ehrgeiz bravurös meisterten. Anschließend hatten alle die Möglichkeit, die Sportarten Schwimmen, Basketball, Floorball und Lacrosse auszuprobieren. Abgeschlossen wurden beide Tage mit einem großen Chaospiel am Mittwochnachmittag im Stadion des Sportpark Nord. Takeshi's Castle war das Highlight am Donnerstag. In Anlehnung an die international erfolgreiche japanische Spielshow aus den 90er Jahren entstand ein spektakulärer Hindernisparcours, den man ohne gegnerische Treffer überwinden musste. Hierbei hatten alle sichtlich viel Spaß, vor allem nach erfolgreich durchquertem Parcours. Am Freitag fuhren wir gemeinsam ins Phantasia-land nach Brühl, was ein gelungener Abschluss für ein tolles und abwechslungs-



Geocaching-Schnitzeljagd (Foto: Fabian Welt)

reiches Sommercamp 2016 war.

Fabian Welt

Ausprobieren und spannende Wettkämpfe beim Sommerfest 2016



Strahlende Gesichter bei der Siegerehrung (Foto: Fabian Welt)

Anfang Juli fand nun schon zum dritten Mal das Sommerfest für die KiA und die

OGS Karlschule im Stadion statt. Wie bereits in den letzten Jahren konnten Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren und das Bonner Kinderbewegungsabzeichen ablegen. Für die Schüler der OGS und die KiA-Kinder gab es einen kleinen Leichtathletik-Wettkampf. Jeder Teilnehmer erhielt eine Medaille und die strahlenden Sieger der jeweiligen Altersklasse konnten auch einen Pokal mit nach Hause nehmen.



*Spaß beim Leichtathletikwettkampf
(Foto: Herr Wehmschulte)*

*Anne-Marie
Nierkamp*

WIR SCHWIMMEN IMMER OBEN.



TRANSPORTKOFFER VON NOVO

**Wasserdicht.
Schlagfest.
Strapazierfähig.**

In mehr als 25 Varianten

NOVO

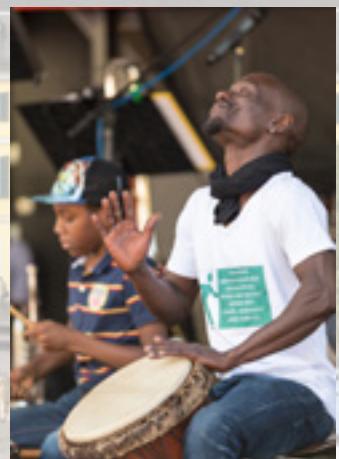
NOVO GmbH
Lievelingsweg 102-104
53119 Bonn · Germany
Tel. 0228 98984-0
Fax 0228 98984-99
info@novo.de · novo-shop.de

In Bonn. Aus Bonn. Für Bonn.



SSF Festival

41. Festival: Tausende Besucher bei bestem Wetter



Nach der Eröffnung des SSF Festival durch Oberbürgermeister Ashok Sridharan informierten sich bei herrlichem Sonnenschein mehrere tausend Besucher über die SSF Bonn, schauten sich Vorführungen an oder probierten die Sportarten gleich selbst aus. Zum ersten Mal gab es sowohl ein Bühnenprogramm als auch zusätzlich eine „Sportarena“ als Präsentationsfläche in der Mitte des Platzes. Bei dem Wetter war natürlich auch das Kanubeachen heiß begehrte und so bildeten sich lange Schlangen, um eine Runde im Kanu drehen zu können. Die Band Soulcake sorgte für die musikalische Unterhaltung. Insgesamt war es ein sehr gelungenes Fest, mit dem wir uns der Öffentlichkeit gut präsentiert haben und das ein oder andere Neumitglied gewinnen konnten. Besonderer Dank gilt allen ehrenamtlichen Helfern, ohne die das SSF Festival 2016 sicherlich nicht möglich gewesen wäre.

Anne-Marie Nierkamp



Fotos: Michael Stohldreyer

Fit mit Geschmack: Hummus selber machen



Leckeres Hummus (Foto: yuliaholovchenko/fotolia by Adobe)

Zutaten und Zubereitung

- 1 Zwiebel (mittlere Größe)
- 1 Apfel
- 3-4 TL Olivenöl
- 100 ml Apfelsaft
- 240 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Apfelstücke (grob geschnitten- nicht geschält) dazugeben, leicht mit anrösten, danach mit Apfelsaft ablöschen. So lange braten, bis die Apfelstücke weich, aber nicht zerkocht sind.

Die Kichererbsen in ein hohes Gefäß (Messbecher) füllen, die angebratene Apfelmasse dazu geben und mit einem Stabmixer cremig rühren. Danach mindestens zwei Stunden im Kühlenschrank ruhen lassen. Am Ende mit Salz & Pfeffer abschmecken - fertig ist der Power-Brotaufstrich.



Kichererbsen (Foto: womue/fotolia by Adobe)

Food Facts

Kichererbsen = Eiweißlieferant

Kichererbsen haben ca. 19 g Protein pro 100 g. Proteine sind am Stoffwechsel beteiligt und fördern den Fettabbau und Hormonstoffwechsel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa 0,8 g Eiweiß pro Kg Körpergewicht.

Gute Fette- Böse Fette?

Nicht alle Fette sind böse. Du musst nur darauf achten, welche Fette du zu dir nimmst! Ungesättigte Fettsäuren gehören zu den guten Fetten. Diese findest du zum Beispiel in gutem Olivenöl, in Lachs oder auch in Avocados. Die Bösewichte sind die Transfettsäuren. Diese sind in Lebensmitteln wie Mayonnaise, Chips oder Margarine enthalten, weshalb du den Verzehr dieser Lebensmittel auf ein Minimum beschränken solltest.

Schwerelos – Leicht. Gesund. Lecker.

Bei uns bekommst du zu jeder Tageszeit leckere, schnelle und vor allem gesunde Gerichte – entweder nur kurz, to go oder gemütlich lang. Und so geht's: Hero wählen – wähle deine Basis aus fünf spannenden Wok-Gerichten. Mit Add-ons verfeinern – heute mal nur Gemüse? Oder mit Pasta, Reis, Tofu oder doch nur Chicken? Du hast die Wahl. Für alle Sportler, die satt werden wollen, ohne sich zu belasten.

Wir wollen die Bonner Sportler unterstützen, das heißt, als Mitglied der SSF Bonn bekommt ihr bei uns 10 % Rabatt.

Schwerelos - Well Kitchen

Pützchens Chaussee 56
53227 Bonn



Hintergrundfoto: HandmadePictures/fotolia by Adobe

Leitartikel

Bittere Tränen von Lena Schöneborn in der Sonne von Rio und freundliche Worte zum Ende der Olympischen Spiele



Schöneborn bei der Platzierungsrunde im Fechten (Foto: Florian Brüll)

Die Olympischen Spiele von Rio sollten ein weiterer Höhepunkt in der glanzvollen Karriere von Lena Schöneborn werden. Aber die Fuchsstute „Legende“ hat dies leider verhindert. So wurde es die bitterste Niederlage ihrer Karriere.

Das olympische Programm



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

der Modernen Fünfkämpfer startet mit der Platzierungsrunde im Fechten. Hier wurde Lena mit 24 Siegen in 35 Gefechten ihrer Favoritenrolle mehr als gerecht. Mit ihren Leistungen beim Schwimmen zum Auftakt des zweiten Tages war sie dann unzufrieden, dachte aber, dass es nur noch besser werden kann. Beim Schwimmen werden nicht so viele Punkte vergeben und so blieb sie mit dem vierten Platz in der Zwischenwertung noch in Schlagdistanz zu den Medaillen. Daran änderte auch die Bonusrunde im Fechten nichts.

Medaillenträume platzen auf dem Rücken eines Pferdes

Das Reiten beim Modernen Fünfkampf ist immer eine Lotterie, denn die Pferde werden den Sportlern zugelost. Danach haben Pferd und Reiter 20 Minuten Zeit, um sich aufeinander einzustellen. Bei einem fehlerfreien Ritt innerhalb des Zeitlimits wird die maximale Punktzahl von 300 Punkten vergeben. Abwürfe und Zeittüberschreitungen werden mit Punktabzug bestraft. Bei viermaliger Verweigerung des Pferds wird der Reiter disqualifiziert und erhält keine Punkte. Da Lena und die Fuchsstute „Legende“ leider nicht zusammengefunden haben, weil das Pferd auch mit der Situation überfordert schien, verweigerte die Stute ausgerechnet am



Olympisches Feuer in Rio (Foto: lazylama/fotolia by Adobe)

vierten Hindernis viermal ihre Dienste.

In weniger als 30 Sekunden waren alle Medaillenträume geplatzt und die Arbeit von vier Jahren dahin. In dieser Zeit hat Lena ihr gesamtes Leben dem sportlichen Erfolg untergeordnet und Tag für Tag den Spagat zwischen Beruf, Familienleben und Training geschafft.

Wenn dann unvereschuldet der große Traum zerplatzt, dürfen und müssen auch einmal bittere Tränen fließen. Zwanzig Minuten vergrub Lena ihr Gesicht in den Armen ihres Partners Alexander Nobis und auch Bundestrainerin Kim Raisner versuchte Lena zu trösten. Ihre große sportliche Fairness bewies Lena, indem sie Reitstiefel gegen Laufschuhe und

Laserwaffe tauschte, um den olympischen Wettkampf mit dem Combined zu beenden.

Unter Wert geschlagen

Der Ausgang des olympischen Modernen Fünfkampfs in Rio spiegelt den wirklichen Stellenwert von Lena nicht wider. Mit mehr als 30 interna-



„Christo Redentor“ (Foto: Carmen Wierling)



Das olympische Dorf in Rio (Foto: Carmen Wierling)

tionalen Medaillen und dem Olympiasieg von 2008 gehört sie zu den erfolgreichsten deutschen Sportlerinnen und ist die erfolgreichste Moderne Fünfkämpferin aller Zeiten.

Nie war der olympische Gedanke so wertvoll wie heute

Alle vier Jahre rückt der Sport außerhalb der Fußballstadien in den Mittelpunkt der Berichterstattung. Es sind die Tage der olympischen Sommerspiele. Jahrelang haben die Sportler auf diesen einen Wettkampf hingearbeitet, dabei ständig den Spagat zwischen Training, Schule/Beruf und Privatleben schaffen müssen und dann stehen sie für kurze Zeit im Mittelpunkt des medialen Interesses.

Sport ist Leben im Zeitraffer, ein ständiges auf und ab von Freude, Glücksmomenten, Enttäuschungen und schweren Schicksalsschlägen. Dies wird in Deutschland leider viel zu oft vergessen und der Zweite wird schon als erster Verlierer dargestellt. Viel zu oft heißt es „Wir haben dies und das gewonnen“, aber die Sportlerin oder der Sportler hat mal wieder versagt. Aber nicht nur die Sportler sind im Visier der Öffentlichkeit, sondern auch die Ausrichter der Olympischen Spiele werden kritisch beäugt.

Ausrichtung in Zeiten positiver Aufbruchstimmung zugesagt

Im Jahr 2008 übernahm Rio

in stabilen wirtschaftlichen Verhältnissen die Ausrichtung der Olympischen Spiele 2016. Die Spiele in Rio werden sicher nicht als die besten in die Geschichte eingehen, aber selten standen die Spiele unter so schlechten Vorzeichen wie 2016. Die politische Großwetterlage der Welt hat sich deutlich verändert und Brasilien steht am Rande einer seiner schwersten Wirtschaftskrisen. Als Rio im Jahr 2008 die Ausrichtung der Spiele 2016 bestätigte, herrschten Zuversicht und Aufbruchstimmung im Land. Leider hat sich die Situa-

tus. Gerade weil die Organisation nicht immer reibungslos klappte, hatten die Spiele ein freundliches Gesicht. Wer wie ich vor Ort war, konnte erleben, mit wie viel Herz und Fröhlichkeit die Cariocas den Besuchern begegneten und mit uns den wenigen Platz in ihrer Stadt teilen. In jeder kleinen Bar und an den Stränden standen Fernseher und es wurde Olympia geschaut und gefeiert. Jeder, der offen auf die Mentalität der Brasilianer eingegangen ist, konnte den olympischen Gedanken an hunderten Ecken der Stadt entdecken – den Anblick der zahlreichen Favelas wollte ich dabei aber nicht ausblenden.



Blick über Rio (Foto: Oliver Beichter)

tion in Brasilien stark verändert und die Olympischen Spiele wurden auch genutzt, um die Weltöffentlichkeit auf diese Probleme aufmerksam zu machen.

Lebensfreude überstrahlte organisatorische Probleme

Es waren fröhliche und weltoffene Spiele ohne gigantische Sportbauten und mit einem olympischen Dorf ohne Luxussta-

Zu diesem Anblick passte das Bedürfnis nach Luxus von zahlreichen Sportfunktionären so gar nicht.

Die wirkliche Gefahr für den olympischen Gedanken ist die Unfähigkeit des IOC. Wenn es diesem Gremium nicht gelingt, den politischen Einfluss zu begrenzen, Maßnahmen gegen Staatsdoping zu ergreifen sowie Korruption und Gigantismus einzustellen, so wird die olympische Idee immer weiter geschwächt.

Ute Pilger



Das olympische Schwimmstadion (Foto: Oliver Beichter)

Volleyball

Wer hoch hinaus will ... braucht schnelle Beine

Schweißtreibende und teambildende Vorbereitung auf die neue Saison

Die Kästen stehen bereits auf ihren Positionen in der Halle, die Hütchen sind aufgestellt und die Therabänder und Turnmatten liegen bereit. Seit 1. August bereitet sich die 1. Damenmannschaft unter B-Lizenz-Inhaberin Saskia Pelz auf ihre zweite Regionalligasaison vor. Der Kader mit vielen neuen Gesichtern ist nun komplett und sowohl beim Athletik- wie auch beim Techniktraining motiviert bei der Sache, auch wenn es zum Aufräumen nach dem Training vieler Hände bedarf. Dabei locken doch Dusche und isotonische Kaltgetränke ...

Für die Verantwortlichen in der Volleyballabteilung stand nach dem erfolgreichen Klassenerhalt in der vergangenen Saison viel Arbeit an. Denn mit Jenni Papenfuß, Berivan Miebach, Tina Marschall, Anna Noack, Jule Hellmann, Helen Overhoff sowie Caro und Kathrin Klein verließen gleich acht Spielerinnen und auch Co-Trainer Fränski Görlach (wechselt zu den Herren in die dritte Liga) das Regionalligateam. Zunächst wurde der Vertrag mit Albert Klein als sportlicher Leiter des Teams ab 1. Juni verlängert. Er bewertet das zurückliegende Volleyballjahr positiv: „Wir haben nach dem Neuaufbau in der Regionalliga eine gute Rückrunde gespielt und uns am letzten Spieltag verdient noch die Teilnahme an den Relegationsspielen gesichert. Dort haben wir die Saison mit zwei Erfolgen gegen die Vizemeister der Oberligen 1 und 2 gekrönt und einen Startplatz in der Regionalliga für die Saison 2016/17 erkämpft. Dabei lieferte das zu Saisonbeginn ganz neu zusammengestellte Team die besten Leistungen genau zum richtigen Zeitpunkt ab. Nun steht also wieder die Herausforderung an, das Team neu zusammenzustellen.“

Und daran wurde in der Folge intensiv gearbeitet. Auf der Zuspielposition begrüßen wir als „Neuzugang“, nach einem Jahr beim Drittligisten SV Lohof, Rückkehrerin Luisa Reinhardt und, vom TSV Bayer Leverkusen, Vanessa Carmesin. Neue Libera wird Klaudia Czyz, die vom Oberligateam der RWR Volleys nun den nächsten Schritt in die Regionalliga vollzieht.



Erfolgreiche Teilnahme beim „Tough Mudder“ (Foto: Albert Klein-Reinhardt)

Auf den Angriffspositionen schlagen nun Lisa Derendorf (KT Köln), Steffi Zobe (TV Menden) und Beeke Oelerich (SG Marmagen-Nettersheim) für die SSF Fortuna auf. Und schließlich wird der Trainerstab um Saskia Pelz, Albert Klein und Athletiktrainer Eduardo Gatto nun auch von einer neuen Mannschaftsbetreuerin, Helen Schrader, unterstützt. Teambuilding ist nun seit dem Sommer angesagt. Robben, Hangeln und Springen hieß es im Juni für die Frauen beim „Tough Mudder“-Hindernislauf. Das Team suhlte im Matsch, watete durch Flüsse und musste hohe Hindernisse überwinden. Im Ziel hatte es alles gemeinsam gemeistert. Regelmäßig beachte das Regionalligateam zudem in der Übergangszeit am Bon(n)di Beach im Ückesdorf. Eddi Witt scheuchte die Frauen durch den Sand. Lohn war der gute vierte Platz von Silvia Monien und Carola Schaefermeyer beim B-Cup am 2. Juli, bei dem insgesamt vier Bonner Teams starteten.

Vom 2. bis 3. September stand das Mannschaftswochenende in Bad Kreuznach auf dem Programm. Mit einem Leistungsvergleich gegen die Regionalligadamen der TG Stadecken-Elsheim und

viel Action in der Natur sollte der nächste Schritt getan werden. Am Sonntag, den 11. September, stellte sich das Team mit einem 14 Spielerinnen umfassenden Kader beim diesjährigen Sleeping Art Cup in der Hardtberghalle dem Bonner Publikum vor. Eine Woche später, am 17. September 2016, wurde es dann ernst: Saisonstart um 19:00 Uhr in der heimischen Hardtberghalle gleich mit einem Kracher gegen den letztjährigen Tabellenvierten TV Detmold.

Der SSF-Fortuna-Regionalligakader

- Zuspiel: Silvia Monien, Luisa Reinhardt, Vanessa Carmesin
- Mitte: Meike Liesner, Carola Schaefermeyer
- Außen: Hannah Lamby (Kap.), Sarah Hoeckendorf, Saskia Pelz, Luisa Lohmann, Beeke Oelerich,
- Diagonal: Caro Klemme, Lisa Derendorf, Steffi Zobe
- Libera: Klaudia Czyz

Albert Klein-Reinhardt

10%  INTERSPORT®

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware

SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

SSF  **PARTNER**
Für gutes Vorbild für alle Kinder

Übungstauchgänge und Grillen beim Sommerfest 2016



Tauchen an der Agger (Foto: Jennifer Walgenbach).

Die letzten Übungstauchgänge bis zum international anerkannten Tauchschein, die ersten Tauchgänge als Ausbilder oder einfach nur mal Abtauchen – beim diesjährigen Sommerfest war für jeden was dabei.

Am 6. August trafen sich morgens 13 Mitglieder der STA Glaukos zum jährlichen Sommerfest an der Aggertalsperre. Ein paar von ihnen hatten den schönen Vorabend dazu genutzt, einen Tag früher anzureisen und hatten bereits ihre Zelte aufgeschlagen.

Der erste Tauchgang

Für alle, die noch nicht an der Agger tauchen waren, gab es eine kurze Tauchplatzbeschreibung: Welche Highlights gibt es zu sehen, was muss man beachten und welche Fische leben in der Talsperre? Einiges Weitere wurde dabei besprochen. Im Anschluss sprachen die Teilnehmer über ihre Tauchgangswünsche – ob lieber über Grund zum Brecher (ein Highlight der Ag-

gertalsperre), zur Insel schwimmen und dort tauchen, das Ufer erkunden, lieber tief oder eher flach etc. - und schon standen die Tauchgruppen (Buddyteams) fest. Während eine Gruppe noch ein wenig die morgendliche Sonne genießen wollte und sich somit bereiterklärte, vom Ufer aus die Aufsicht zu übernehmen, machten sich die anderen Taucher voller Tatendrang fertig, um ins warme Nass zu springen. Auch wenn die Sicht etwas „neblig“ war, gab es doch, gerade im flachen Bereich, reichlich Fische zu sehen.

Jetzt darf gegrillt werden

Nachdem die meisten Taucher zwei Tauchgänge absolviert hatten, ging es zu dem nahegelegenen und allseits beliebten Campingplatz „Freizeit Camp Aggertalsperre“. Es wurde gegrillt und es gab ein leckeres Salatbuffet mit liebevoll selbstgemachten Salaten. Beim gemeinsamen Essen besprachen wir die vergangenen Tauchgänge, planten neue Ausflüge, philosophierten über Urlaubsziele und – das Wichtigste – gratulierten unseren neuen Mittaucherinnen, die ihre letzten CMAS*-Übungstauchgänge erfolgreich abgeschlossen hatten und sich nun auf viele schöne Tauchgänge freuen.

Weil es so schön war, noch ein Mal

Trotz, für manche, kurzer Nacht zog es die meisten Teilnehmer am nächsten Morgen wieder Richtung Wasser. Bei strahlendem Sonnenschein rundeten wir das Sommerfest mit weiteren schönen Tauchgängen ab.

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Sommerfest im Jubiläumsjahr 2017 – 50 Jahre STA Glaukos.

Ein großer Dank gilt Regina und Grillmeister Arno für die Organisation.

Jennifer Walgenbach

Traditionelle Vereinsfahrt in die Niederlande

Seit vielen Jahren organisiert unsere Tauchabteilung im Frühjahr am langen Wochenende über Fronleichnam eine Vereinsfahrt nach Den Osse in der Provinz Zeeland in den Niederlanden. Dieses Jahr hatten sich 21 Personen, die jüngste Teilnehmerin war erst wenige Monate alt, angemeldet. Wie immer schlügen wir das Quartier im Bungalowpark in Den Osse auf.

Der reguläre, von unseren Ausbildern betreute Tauchbetrieb begann am Donnerstagmorgen mit einem Tauchgang in Dreischoor. Wir bieten täglich zwei von Ausbildern und/oder sehr erfahrenen Tauchern begleitete Tauchgänge an, sodass auch wenig erfahrene Taucher sicher teilnehmen können. Für die Nichttaucher ist es immer überraschend, dass wir so gerne in Zeeland tauchen. Meist hört man die Frage: Sieht man da überhaupt etwas? Ja, sogar sehr viel. Die meisten Tauchgänge machen wir im Grevelinger Meer. Dies ist ein ehemaliger Meeresarm, der der zum Küstenschutz komplett eingedeicht wurde. Es ist ein Stück Meer ohne den Einfluss der Gezeiten. Trotzdem wird es ständig über geregelte Zuflüsse mit frischem Meerwasser versorgt. Unter diesen Bedingungen hat sich eine ganz einzigartige Flora und Fauna entwickelt.

Besonders auffällig ist die große Dichte an Hummern. Man sieht bei jedem Tauchgang mehr davon als im bestsortierten Feinkostgeschäft. Auch andere Krustentiere wie Krabben und Garnelen sind in Massen vertreten. Wunderschöne Seeanemonen bewachsen Steine und Felsen. Verschiedene Fische wie die Schwarzgrundel findet man häufig. Die Sicht war dieses Mal an den meisten Tauchplätzen für die dortigen Verhältnisse mit zwei bis drei Metern sehr ordentlich. Leider ist Zeeland unter Tauchern kein Geheimtipp. So trifft man an Wochenenden an

den Tauchplätzen ein buntes Gemisch von niederländisch, deutsch und französisch sprechenden Tauchern. Allein waren wir fast nie, außer bei einem Tauchgang an dem eher unbekanntem Tauchplatz „Bommenende“. Hier waren wir morgens die einzige Gruppe, vermutlich da es dort notwendig ist, recht weit in flachem Wasser bis in die Nähe der Fahrinne zu laufen und zu schwimmen. Auch danach erreicht man kaum Tiefen über sechs Meter. Entschädigt wurden wir durch Nacktschnecken und auch Seenadeln, Verwandte der Seepferdchen.

Erwähnenswert ist auch ein Tauchgang in der Oosterschelde am Tauchplatz Zoetersbout. Der Tauchplatz liegt so geschützt, dass man ihn auch unabhängig von der Tide betreten kann, obwohl die Oosterschelde direkt mit der Nordsee verbunden ist und entsprechende Strömung herrscht. Das Leben in der Oosterschelde ist noch weitaus vielfältiger als im Grevelinger Meer. Nur sieht man hier deutlich schlechter bei Sichtverhältnissen von ca. 50 cm. Da werden die Orientierungsfähigkeiten gefordert. Trotzdem wurden wir durch die Begegnung mit mehreren super getarnten Gespensterkrabben belohnt. Wir haben alle Tauchgänge genossen. Am letzten Abend hatten wir in einem örtlichen Restaurant eine große Tafel für alle bestellt und ließen diese gelungene Tour ausklingen.

Sollten Nichttaucher von den SSF Lust bekommen haben, einmal die in der Nähe liegenden Meere und Seen mit uns zu erkunden, so empfehlen wir unseren Tauchkurs, der in diesem Herbst beginnt.

Rainer Meyer

Fit im Wohnzimmer

Ausgabe 1: „Flacher Bauch und starker Rücken“ – 3 Übungen zur Stärkung der Körpermitte

1. Crunches (dt. Bauchpresse)

Zielmusken: gerader Bauchmuskel – *musculus rectus abdominis*

Unterstützende Muskulatur: schräge Bauchmusken – *musculus obliquus externus und internus abdominis*

Ausführung

Lege dich in Rückenlage auf die Matte und winkle deine Beine an, sodass deine Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit. Deine Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf, die Ellenbogen zeigen zur rechten und linken Seite. Dein Kopf ist in seiner natürlichen Position, mit Blick nach schräg oben. Das Kinn liegt nicht auf der Brust. Auch sollte der Kopf nicht im Nacken liegen.



Jetzt hebst du die Brust vom Boden ab und bewegst sie in Richtung der Kniegelenke. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmmt (daher: crunch). Während dieser Bewegung atmest du aus. Im Anschluss atmest du ein und senkst den Oberkörper wieder nach hinten ab. Um die Muskulspannung aufrechtzuerhalten, senkst du den Oberkörper nicht völlig ab, sondern hältst Kopf, Arme und Schultern in der Luft. Die Schulterblätter dürfen den Boden erst wieder berühren, wenn die Übung abgeschlossen ist.



2. Reverse Crunch (dt. umgekehrte Bauchpresse, Hüftheber)

Zielmusken: gerader Bauchmuskel – *musculus rectus abdominis*

Unterstützende Muskulatur: schräge Bauchmusken – *musculus obliquus externus und internus abdominis*

Ausführung

Lege dich mit dem Rücken auf die Matte und lege die Arme seitlich neben dem Körper ab. Deine Beine hebst du in die Höhe und streckst sie aus.



Spanne nun den Bauch an und atme dabei aus. Gleichzeitig hebst du die Hüfte an und streckst die Beine in die Höhe. Arbeite mit der Kraft der unteren Bauchmuskeln und vermeide während der Bewegungsphase Schwung zu holen. Hebe die Hüfte so weit wie möglich vom Boden ab. Senke die Hüfte anschließend wieder kontrolliert nach unten ab und atme ein. Halte auch während dieser Übungsphase die Spannung in den Bauchmuskeln.



3. Seitliche Crunches (dt. seitliche Bauchpresse)

Zielmusken: schräge Bauchmuskeln - *musculus obliquus externus* und *internus abdominis*

Unterstützende Muskulatur: gerader Bauchmuskel - *musculus rectus abdominis*

Ausführung

Bei den seitlichen Crunches werden beide Seiten des Bauches trainiert. Mit welcher Seite du beginnst, bleibt dir überlassen. Nachfolgend beginnen wir mit der rechten Seite:

Lege dich mit dem Rücken auf die Matte und stelle die Füße angewinkelt auf dem Boden ab. Nun legst du die rechte Hand an den Hinterkopf. Dein Blick ist zur Decke gerichtet und der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Halte auch den Rücken während der gesamten Übung gerade.



Richte den rechten Teil deines Oberkörpers auf, indem du deine Bauchmuskeln anspannst. Zunächst verlässt der Kopf den Boden, dann hebst du deine Schulterblätter ab. Dein Ellenbogen bewegt sich in Richtung der Decke, ohne dass sich an der Haltung deines Kopfes etwas verändert. Atme während dieser Übungsphase aus.

Am höchsten Punkt angekommen, beginnst du mit einer kontrollierten Abwärtsbewegung. Atme währenddessen ein. Gehe nur so weit nach unten, dass die Schulterblätter noch nicht wieder den Boden berühren. Dann beginnst du erneut.

Nachdem du die Wiederholungen auf der rechten Seite abgeschlossen hast, wechselst du auf die Linke.



Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

Oper - Musical - Tanz - Schauspiel - Kabarett -
Varieté - 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



www.theatergemeinde-bonn.de

Tischtennis

Ausblick auf die Saison 2016/17

Die Damenmannschaft wird wie schon in den letzten Jahren in der Bezirksliga spielen und hofft durch Neuzugang Rebecca Böhmer auf einem vorderen Tabellenplatz am Ende der Saison.

Die 1. Herrenmannschaft spielt, nach ihrem überraschenden Aufstieg, in der Landesliga. Dort wird das Team in unveränderter Besetzung an-

treten und hofft, mit einigen Überraschungen gegen sehr starke Gegner den Klassenerhalt zu schaffen.

Die 2. Herrenmannschaft verkraftete nach der letzten Saison den Abstieg in die Kreisliga. Doch hier könnte der sofortige Wiederaufstieg gelingen, sofern die Mannschaft immer komplett antritt.

Die 3. und 4. Herrenmannschaften spielen in der 1. Kreisklasse, wobei die 3. Mannschaft gute Chancen auf einen vorderen Tabellenplatz hat. Die Vierte sollte problemlos den Klassenerhalt schaffen.

Die 5. Mannschaft wird in der 3. Kreisklasse, Gruppe 2, spielen und sich hoffentlich im Mittelfeld wiederfinden.

Die 6. Herrenmannschaft spielt als reine Hobby Mannschaft in der 3. Kreisklasse, Gruppe 3. Hier stehen aber Spaß und Freude am Sport im Mittelpunkt.

*Jörg Brinkmann und
Ute Pilger*

Saisonauftakt für unsere Jungen und Schüler

Zwei Jungen- und drei Schülermannschaften werden in der neuen Saison am Start sein.

Die 1. Jungenmannschaft spielt nach dem Abstieg aus der Landesligas in der Bezirksliga. Da die Leistungsdichte in dieser Liga sehr

hoch ist, sollte keine Mannschaft unterschätzt werden. Das Team würde sich gerne im Vorderfeld der Liga platzieren.

Die 2. Jungenmannschaft könnte in der Kreisliga eine sehr gute Rolle spielen, wenn immer alle an Bord sind.

Die Schüler-A-Mannschaft tritt als Aufsteiger in der Kreisklasse an. In voller Besetzung sollte der Klassenerhalt möglich sein.

In der B-Schüler-Klasse sind die Kleinsten der Liga vertreten. Sie spielen noch nicht lange in einer Mannschaft

und werden langsam an den Spielbetrieb herangeführt. Dabei sollen der Spaß und die Freude am Sport nicht zu kurz kommen.

*Jörg Brinkmann und
Ute Pilger*

Mach mit - halt dich fit: Tischtennis- Seniorenguppe

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags von 15:00 bis 17:00 Uhr und donnerstags von 14.45 bis 16.45 Uhr im Heinrich-

Hertz-Europakolleg, Herseler Str. 5, 53117 Bonn, statt. Unser Trainer Wolfgang Hinze betreut die Spieler bei der Einteilung der Einzelspiele

und beim Doppel. Die Seniorenguppe freut sich über neue Mitglieder, die sich und die Tischtennisbälle immer in Bewegung halten. Kursge-

bühr für fünf Trainingseinheiten 30 Euro für Nichtmitglieder, kostenfrei für Mitglieder. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178-6388234.

Tischtennis für jeden - Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, gibt es mittwochs von 19:00 - 20:30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs. Kosten für Nichtmitglieder: 30 Euro für fünf Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, 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.



www.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

Sport tut gut, fördert Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness, macht unsere Region attraktiv und lebendig. Deshalb unterstützen wir große und vor allem kleinere Sportvereine. Damit die Bürger in Köln und Bonn Spaß beim Sport haben.

 Sparkasse
KölnBonn

Bonner Jugend im Westen einsame Spitze

Nachdem die Herren- und Damenmannschaften in der Saison 2015/2016 nicht ganz an die guten Leistungen der Vorsaison anknüpfen konnten, war es an der Bonner Jugend, die SSF-Flagge in ihren Spielklassen hochzuhalten. Dies taten sie mit großem Erfolg und fuhren in vier von fünf Spielklassen die nordrhein-westfälischen bzw. westdeutschen Meistertitel ein.

Viermal Meister und einmal Vizemeister

Was sich zu Beginn des Jahres bereits andeutete, vollendeten die „kleinsten“ Bonner Talente im Saisonschlussspurt.

Sozusagen auf den letzten Metern zog die U9-Mannschaft an Ligakonkurrent DJK Holzbüttgen vorbei. Mit nur einer Saisonniederlage sicherte das Team für Bonn den ersten NRW-Meistertitel der abgelaufenen Spielzeit.

Die nächstälteren taten es ihren jüngeren Vereinskameraden gleich. Das U11-Team der Dragons ließ in seiner Spielklasse keinerlei Zweifel aufkommen, wer sich den Titel NRW Meister sichern würde. Souverän und ungeschlagen holte die Mannschaft bereits vorzeitig Titel und Pokal Nummer zwei nach Bonn.

In der Spielklasse U13 hatten die Bonner gegenüber dem zuvor noch mit 1:2 besieгten Ligakonkurrenten DJK Holzbüttgen das Nachsehen. Mit dem Vizemeistertitel in der Tasche ging es dann zum Qualifikationsturnier für die deutschen Meisterschaften (DM) wieder nach Holzbüttgen. Vor großer Kulisse mussten sich die U13-Drachen dann diesmal im direkten Duell mit dem Gastgeber geschlagen geben und verpassten knapp die DM-Teilnahme.

Den dritten Meistertitel der Saison steuerte die U15-Mannschaft der Dragons bei. Somit hieß es auch hier für Spieler, Trainer und Eltern: „Auf zum DM-Qualifikationsturnier nach Erlensee“. Ungeachtet der starken Gegner aus Dümpten, Erlensee und Taunusstein-Neuhof zeigten die Bonner, dass sie zu den deutschen Meisterschaften fahren wollten. Mit drei Siegen ließen sie daran auch keinen Zweifel und machten sich Ende Juni auf zur DM nach Kaufering. Dort traf das Team im Spiel um Platz fünf wieder auf die TSG Erlensee, die es ja bereits in der Qualifikation bezwungen hat-



Starke Einzel- und ... (Foto: Floorball Tetenbüll).

te. Dieses Mal legten die Hessen jedoch noch eine Schippe drauf und bezwangen die Bonner U15 äußerst knapp mit 7:6.

Die Spielerinnen und Spieler der höchsten Jugendklasse (U17) holten ebenfalls zu Saisonende nochmal alles aus sich heraus. In zwei harten Spielen gegen Holzbüttgen und Ebersgöns erkämpften sie Meistertitel Nummer vier für die Dragons. Zur deutschen Meisterschaft hatte die SG Tetenbüll/Wyk in den hohen Norden der Republik geladen. In der Gruppenphase setzten sich die Bonner Nachwuchshoffnungen mit

4:3 gegen Weißenfels und 3:2 gegen die gastgebenden Tetenbulls durch. Im Halbfinale warteten dann die ETV Piranhas aus Hamburg. Beide Mannschaften schenkten sich nichts und so ging es nach einem 3:3 in der regulären Spielzeit sowie einer torlosen Verlängerung ins Penaltyschießen. Angesichts des nahen Finaleinzuges zeigten die Spieler jetzt Nerven. So fielen aus neun Anläufen lediglich drei Tore – mit dem glücklicheren Ende für die Hansestädter. Im anschließenden Spiel um Platz drei musste Bonn erneut alles in die Waagschale werfen, setzte sich am Ende aber verdient mit 4:1 gegen die Tetenbulls durch.

Somit stehen insgesamt vier regionale Meistertitel, ein Vizemeistertitel sowie ein dritter und ein sechster Platz bei

deutschen Meisterschaften am Ende der Saison 2015/16. Herzlichen Glückwunsch an alle Jungdrachen und ihre Trainer für diese starke Leistung!

Investition in den Nachwuchs

Die vergangene Saison zeigt, dass die Jugendarbeit bei den SSF-Floorballern Früchte trägt. Damit dies auch so bleibt, investieren wir weiter, auch speziell in den Jugendbereich. So konnten wir kürzlich unter anderem auch speziell verkleinerte Tore für das Jugendtraining



... Mannschaftsleistungen gab es bei der U17-DM zu bestaunen (Foto: Floorball Tetenbüll).

beschaffen. Dies war nur durch umfangreiche Spenden möglich, wofür wir an dieser Stelle nochmal herzlichst danken.

So ausgerüstet kann die Saison 2016/17 kommen. Der Rückblick auf die vergangene Saison macht bereits jetzt Lust auf mehr. Ab September heißt es dann wieder bei Groß und Klein: „Auf geht's, Dragons“.

Max Diehl

Moderner Fünfkampf

Viele Höhepunkte zum Saisonende im Modernen Fünfkampf



Das komplette Team in Mentana (Foto: Claudia Friederich)

Bronze für Tom Clemens bei Ulysee Trophy

Vom 24. bis 27. Juni reisten 13 Athleten mit Trainer Kersten Palmer nach Mentana/Italien. Bei diesem internationalen Wettkampf konnte der Nachwuchs überzeugen. Tom Clement (2004) zeigte zum Saisonende sehr gute Leistungen im Schwimmen und Laufen und schaffte auf Anhieb den Sprung auf das Treppchen. Der Youngster Leo Friedrich (2006) belegte einen sehr guten vierten Platz. Finia Friederich (2005) erzielte mit 1:17,76 min eine persönliche Bestzeit über 100 m Freistil und beeindruckte mit einer guten Laufleistung. Am Ende kam sie auf Platz zehn.

In der Jugend B starteten zehn Sportlerinnen der SSF Bonn. Nach dem Schwimmen begann Mona Laaroussi als Führende das Combined, und schloss den Wettbewerb als Gesamtfünfte ab. Die anderen Sportlerinnen platzierten sich im Mittelfeld. Timon Levai ging mit einer Zeitverzögerung von 25 sek in das Combined und kam am Ende auf Rang 19. Beim Staffelwettbewerb am Sonntag wurden die Partner/innen zugelost. Im deutsch-spanischen Team Enzo Rivadeo erreichte Mira Pazic in einem hart umkämpften Wettkampf Platz zwei.

Jugend-B-DM im Modernen Fünfkampf in Bonn

Am 2. und 3. Juli war unsere Abteilung in Bonn der Aus-

richter der internationalen deutschen Meisterschaft Jugend B mit Teilnehmern aus Deutschland und der Schweiz. Am Start waren 36 weibliche sowie 22 männliche Jugendliche. Der erste Wettkampftag startete mit dem Fechten. Anschließend fand auf dem Gestüt Aluta das Reiten der weiblichen Jugend statt und danach ging es zum Schwimmen in den Sportpark Nord. Der zweite Wettkampftag begann mit dem Reiten in der männlichen Jugend gefolgt vom Combined der weiblichen und zum Abschluss der männlichen Jugend. Dank einer guten Vorbereitung und zahlreichen Helfern sowie der guten Laune des Wettgotts waren die Meisterschaften ein voller Erfolg.

Zum Sportlichen:

Mona Larroussi (6. Platz) sowie Katharina Molkow (7. Platz) schafften es unter die Top 10 in Deutschland – ein durchaus gutes Ergebnis, obwohl es auch bei diesem Ergebnis noch Potenzial nach oben gegeben hätte. Auf den Plätzen 12 bis 26 verteilten sich dann die restlichen Bonner Athletinnen. Bei den Herren belegte Timon Levai den 14. Platz. Die deutsche Meisterschaft ist natürlich für die Sportlerinnen und Sportler der Saisonhöpunkt, auf den sie im Vorfeld intensiv mit Trainer Kersten Palmer, unterstützt von Frank Schulze und Attila Levai, hinarbeiteten. Die Arbeit hat sich gelohnt und die leistungs-

sportliche Ausrichtung ist der richtige Weg, der auch in den kommenden Jahren am Standort Bonn weitergeführt wird.

Michael Scharf, in seiner Funktion als Präsident des Bundesverbandes Moderner Fünfkampf, verfolgte mit großem Interesse die Wettkämpfe des Nachwuchses und fand bei der Siegerehrung für alle Teilnehmer lobende Worte.

Sportlich wie logistisch war es eine gelungene Veranstaltung. Geprägt durch den sportlichen Einsatz der Athleten und den Einsatz zahlreicher Eltern hinter den Kulissen wurden die Meisterschaften zu einer rundum gelungenen Veranstaltung.

Der Standort Bonn als Stützpunkt des Modernen Fünfkampfes in NRW hat erneut bewiesen und auch durch entsprechende Leistungen gezeigt, dass Bonn dem Standort Potsdam in Deutschland eine zentrale und bedeutende Rolle spielt.

Kooperation mit Schweizer Verband für Modernen Fünfkampf intensiviert

Andreas Perret, ehemaliger Fünfkämpfer unter Trainer Kersten Palmer, ist dabei, den Modernen Fünfkampf in der Schweiz aufzubauen. Bereits seit einigen Monaten findet ein regelmäßiger Austausch in Form von gegenseitiger Teilnahme an Wettkämpfen statt. Diese „internationale

Beziehung“ ist für beide Seiten sehr förderlich nicht nur bei Wettkämpfen, sondern auch bei gemeinsamen Trainingslagern, die im Wechsel schon in Bern und Bonn stattfanden.

Auch die ganz Jungen werden schon herangeführt

Frank Schulze, sonst zuständig für die Unterstützung von Kersten Palmer beim Schwimmtraining der Bonner Kaderathleten, führte in der letzten Sommerferienwoche ein Camp für die jüngeren Sportler im Sportpark Nord durch. Unterstützt wurde er dabei von Rainer Kost. Mit großer Begeisterung lernten die Jüngsten den Modernen Fünfkampf näher kennen. Das Fechten erklärten wir den Kindern mit Unterstützung des OFC. Das Schießen erläuterte Abteilungsmitglied Toni Schmitz. Dabei sollte das Camp vor allem das Interesse an der Vielseitigkeit des Sports wecken und fördern.

Roger Molkow

Prüfungserfolge in Amsterdam

Nutze deine Chance: Nur einmal im Jahr finden in Europa Seminare des Kyudo-Weltverbandes statt. Diese Seminare bieten die Möglichkeit, sie mit einer Dan-Prüfung abzuschließen. Dieses Jahr wurden die Seminare in Amsterdam durchgeführt und acht Kyudoka der SSF Bonn machten sich auf den Weg in die Niederlande. Der Weg hat sich gelohnt: Alle acht Kandidatinnen und Kandidaten haben ihre Prüfung bestanden und tragen jetzt die Graduierung des 1. Dan. Natürlich mussten die Prüflinge sich darauf schon seit Jahresbeginn intensiv vorbereiten im regelmäßigen Training wie auch bei der Teilnahme an nationalen Seminaren. Vor



Erfolgreiche Prüflinge (Foto: Helmut Schreck)

Ort in Amsterdam erfolgte dann in den drei Tagen vor den Prüfungen der letzte

Schliff durch hochrangige japanische Lehrer. Im Jahr des zehnjährigen Bestehens der

Bonner Kyudo-Gruppe ist das ein schöner Erfolg.

Sven Zimmermann

„Alles geben“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

© Sergey Novikov - Fotolia.com

Wir geben als Ihr starker regionaler Partner für Ihre Finanzen alles - und unterstützen durch unser Engagement den Sport in der Region.

Volksbank
Bonn Rhein-Sieg





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 2017 müssen die Jahres- und Multi-Jahreskarten ab Dezember 2016 neu beantragt werden. Diese gelten dann bis 31. Dezember 2017.

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-Fähigkeit, 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 Umkleideräume), am SSF-Infostand (1. Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html.

Eine Kursstunde findet bei Anwesenheit von drei und mehr Teilnehmern statt. Bitte haben Sie Verständnis 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 30.09.2015 erworben wurden, konnten nur bis zum 31.12.2015 benutzt werden. Ab 1. Januar 2016 können nicht vollständig entwertete 10er-Karten auf neue Karten angerechnet oder Restbeträge ausgezahlt 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 Bootshaus Beuel
- Do 09:15 – 10:30 Uhr Sportpark Nord

Yoga

- Mo 09:30 – 11:00 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 11:15 – 12:45 Uhr Bootshaus Beuel

Sanftes YogaPilates

- Mo 10:15 – 11:30 Uhr Sportpark Nord

YogaPilates

- Do 10:45 – 12:00 Uhr Sportpark Nord

Pilates

- Di 09:30 – 10:45 Uhr Sportpark Nord
- Di 09:30 – 11:00 Uhr Bootshaus Beuel
- 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 Bootshaus Beuel

Body Styling

- Mo 19:45 – 21:15 Uhr Sportpark Nord

deepWork® (Kraft und Dynamik)

- Mi 19:00 – 20:30 Uhr Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po

- Mi 09:30 – 10:45 Uhr Bootshaus Beuel

Aquajogging

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

Wassergymnastik mit Power

- Do 19:00 – 20:00 Uhr Sportpark Nord

Neues Angebot vom 14. September bis 19. Oktober 2016

Autogenes Training

- Mi 12:30 – 13:30 Uhr Bootshaus Beuel

An folgenden Terminen findet das Angebot statt:
14./21./28. September und 5./12./19. Oktober





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

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

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.

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

Ballsport für Frauen

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

- Mo 20:00 – 21:30 Uhr

Capoeira

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

- 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

HoopIn®Fitness und HoopInYoga

HoopInYoga, 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.; Hula-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 oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Tel.: 0228 676868

Kung Fu

Bootshaus Beuel, Kursgebühr abhängig von Kurslänge, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de

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

Laufangebote

Kostenfrei f. alle Mitgl., keine Anmeldung erforderlich, Ansprechpartner: Christoph Großkopf, christoph.grosskopf@ssfbonn.de

Laufkurs

Bootshaus Beuel, 20 E, 2 x/Woche, 50 € f. Mitgl., 110 € f. Nichtmitgl. Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!

Anf.

- Di/Do 18:00 – 19:00 Uhr

Pilates

Ludwig-Erhard-Kolleg, 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. Infos bei Iris Gatzen (iris.gatzen@ssfbonn.de). Keine Badeshorts erlaubt! Badekappenpflicht!

Schwimm- u. Wassergewöhnungskurse f. Kinder

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

Ski-Kurse f. Erwachsene

Einstieg jederzeit möglich, f. Mitgl. der 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

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

Sportabzeichen

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

- Di 18:00 – 19:30 Uhr

Yoga

Boothaus Beuel, 10 E, f. Mitgl. 40 €, f. Nichtmitgl. 80 €

- Mi 17:00 – 18:30 Uhr

Zumba

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

- Mi 20:00 – 21:00 Uhr

Abteilungen (Stand: 25.08.2016)

Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

Badminton

Till Winkelmann u. Gustav Weis: badminton@ssfbonn.de

Capoeira

Daniel Katayama: 0171 1438107

Floorball (Unihockey)

Anke Tölzer: anke.toelzer@ssfbonn.de

Judo

Andreas Hartmann (Erw.): judo-erwachsene@ssfbonn.de

Yamina Bouchibane (Ki.): 02224 969545

Ju-Jutsu

Maximilian Zawierucha: 0228 96209780, max.jujutsu@gmx.de

Kanu

Sam Schmitz: 0228 9107530, abtltr@kanu.ssfbonn.de

Walter Düren: 0228 363890

Karate, Ken-Do

Norbert Potzner (Karate): 0163 2306620, norbert@karate-ssfbonn.de

Malte Karow (Kendo): mkarow@online.de

Krafttraining/Fitnesstraining

Sportpark Nord: Beate Gottschalk, 0228 6193755

SSF-Bootshaus Bonn-Beuel: Inga Rogge, 0228 4229272

Kyudo

Sven Zimmermann: 02224 1237190

Lacrosse

Max Hürter (Jugend, Herren): 0151 59483232, lacrosse.herren@ssfbonn.de

Marlene Fleck (Damen): 0157 88631198, lacrosse.damen@ssfbonn.de

Leichtathletik

Arne Pöppel: arne@leichtathletikteam.de

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf u. Breitensport

Breiten- u. Gesundheitssport: SSF-Geschäftsstelle, 0228 676868

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf: Attila Levai: mfk@ssfbonn.de

Schwimmen

Generell: schwimmen@ssfbonn.de

Masterssport: Margret Hanke: 0228 622899

Ski

Jürgen-Ludwig Block: ludwig.block@web.de

Peter Bruderreck: 0228 3361730, skipeter@netcologne.de

Tai Chi

Sabine Haller-Schretzmann: tai-chi@ssfbonn.de

Tanzen

Carola Reuschenbach-Kreutz: 0171 6817751

Raphaela Edeler: 0178 4158208

Michael Esser: 0160 91062111

Tauchen „STA Glaukos“

Generell: glaukos@ssfbonn.de

Tischtennis

Jörg Brinkmann: tischtennis@ssfbonn.de

Triathlon

Uwe Gersch: 0228 8540980, gersch@ssf-bonn-triathlon.de

Volleyball

Birgitta Schaaf: volleyball@ssfbonn.de

Wasserball

ab 18 Jahre: André Prätorius, 0173 7174778,

andrepraetorius@ssfbonn.de

unter 18 Jahre: Fabian Werkhausen, 0151 46315603,

fabi.philip@googlemail.com

SSF-Geschäftsstelle

Die Mitarbeiter der Vereinsinfotheke im Sportpark Nord nehmen sich gerne Zeit für Sie und gehen auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein.

Adresse:

Sportpark Nord
1. Etage
Kölnstraße 250
53117 Bonn

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 10:00 – 18:00 Uhr

Telefon: 0228 676868

Fax: 0228 673333

Internet: www.ssfbonn.de

E-Mail: info@ssfbonn.de



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

E-Mail: info@ssfbonn.de

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

Vorstand

Prof. Dr. Lutz Thieme

Vorsitzender

Dietmar Kalsen

Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

Maike Schramm

Stellv. Vorsitzende

Harald Göbel

Finanzen

Ute Pilger

Öffentlichkeitsarbeit

Frank Herboth

Breitensport, Koordination der Fachabteilungen

Dr. Ferdinand Krause

Spitzen- und Leistungssport

Sascha Pierry

Abteilungsübergreifende Projekte

Christoph Mertens

Koordination Vereinsorgane, Sponsoring

Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführung: Anne-Marie Nierkamp, Mario Knöppel

Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 5594112

Fax: 0228 5594129

E-Mail: info@sport-service-bonn.de

Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Kölnstr. 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

Telefon: 0228 85030215

Internet: www.physio-sportpark-nord.de

E-Mail: info@physio-sportpark-nord.de

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)

Badekappenpflicht! 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: Stettiner Str. 21, 53119 Bonn

Gestüt Aluta im Heidetal: Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim

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

Hardtberghalle: Gaußstr. 1, 53125 Bonn

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

Jahnschule: Herseler Str. 3, 53117 Bonn

GGS 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 Josefum 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

www.sport-vossen.de
arena
2XU
maru
ZOGGS
speedo
BECO
FINIS
TYR
online abtauchen
Sailfish

Ihr Schwimm- und Triathlon-Spezialist

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, 21.09.2016, 15:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch, 19.10.2016, 15:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch, 16.11.2016, 15:00 – 19:00 Uhr

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

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



Sport Vossen Mommsenstr. 72 50935 Köln . Fon. 0170 3042000
www.sport-vossen.de shop@sport-vossen.de

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



Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

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

- **7G runergy**, Bahnhofstr. 6, 53604 Bad Honnef
- **Apura Services GmbH**, Schenkendorfstr. 6, 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien**, Annaberger Str. 128, 53175 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **BRONX ROCK Kletterhalle GmbH**, Vorgebirgsstr. 5, 50389 Wesseling
- **City Fahrschule Bonn**, Bertha-von-Suttner-Platz 8, 53111 Bonn
Rochusstr. 230, 53123 Bonn
Kaiserstr. 96, 53721 Siegburg
- **Deutsche Vermögensberatung Peter Gammersbach**, Kölner Str. 234, 51149 Köln
- **eyespeed | sportoptik online**, Bornplatz 9, 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr. 45, 53111 Bonn
- **Klassenzimmer – Kochschule und Restaurant**, Paul-Kemp-Straße 9, 53173 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn**, Kölnstr. 25, 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner**, Ernährungsberater/DGE, Gesundheitsförderung, Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**, Weesbacher Str. 9, 53819 Neunkirchen
- **Novo GmbH**, Lievelingsweg 102-104, 53119 Bonn
- **Original Bootcamp**, Michael Adelmann (Headcoach Bonn), 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 Hoenig & 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
- **Schwerelos – Well Kitchen**, Pützchens Chaussee 56, 53227 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

Olympia, Judo und die Toleranz



Julia Seeliger (Foto: privat)

Vorbei, schon wieder vorbei. Die Olympischen Spiele, so muss ich in den sozialen Medien des Internets wahrnehmen, wurden kommentiert als die schrecklichsten Spiele aller Zeiten. Der olympische Geist sei dahin und Brasilien habe sich blamiert mit dem Begriff der Nachhaltigkeit. Vermutlich, weil zu wenige Leute zugeschaut haben.

Ich habe mich mit Olympia gut amüsiert. Meine Lieblingssportart Judo war ganz zu Beginn dran und der interessanteste Tag für mich war der allererste. Im Superleichtgewicht – Frauen bis 48 Kilogramm, Männer bis 60 Kilogramm – gab es viele aufregende Kämpfe und vielmals rief ich beim Streamen ein glückliches „Jaaa! Ippon!“ aus. So heißt das nämlich, wenn ein Kampf durch eine glänzende Technik vorzeitig beendet wird.

An sich machten sich im Internet Judo-Fremde über die Bademäntel lustig, die die Sportler angeblich tragen und nannten die Wertung Waza-ari „Wasabi“. Von Außen gesehen kann Judo schon sehr unverständlich sein, auch wenn sich seit Jahrzehnten bemüht wird, die japanische Lebens- und Kampfkunst fernsehtauglicher zu machen. Unter anderem wurden Techniken verboten, bei denen man an die Beine greift. Solche waren aus der osteuropäischen Ringkampftechnik Sambo in das Judo eingewandert. Ich hielt das Verbot immer für einen russenfeindlichen Akt. Wie sich im Olympia-Stream jedoch zeigte, scheint es dem Sport

und seiner Ästhetik sehr gut getan zu haben.

In der Gewichtsklasse bis 60 Kilogramm gewann dann gleich ein Russe. Mit Wikipedia und Google Translate gelang es mir, mich über seine Hintergründe zu informieren. Beslan Mudranov hatte in seiner Jugend tatsächlich lange Sambo gemacht, bis er zum Judo wechselte. Die Sportschau stellte kein Video über ihn bereit. Entweder

Zeitpunkt war Deutschland noch völlig undekoriert und man fragte sich, wie lange das noch so bleiben würde. Deutsche Sportler meldeten sich in den Medien zu Wort und beklagten die schlechte Sporthilfe und dass die anderen besser dopen dürften.

Natürlich hatte es zu diesem Zeitpunkt schon den ersten antisemitischen Zwischenfall gegeben. Israelis mussten nach der Eröffnungsfeier wie-

mit den Libanesen hätte der Ägypter ja auch mal nachdenken können. Die meisten umarmen sich übrigens nach der Verbeugung noch, schließlich kennen sie sich von vielen Turnieren und Olympia ist nur ein Treffen von vielen.

Das „Handgeben“ ist eh so eine mitteleuropäische Angelegenheit. Olympia ist eine Gelegenheit, andere Kulturen kennenzulernen. Weil Geschlechterkulturen hier



Olympia in Rio (Foto: lazylama/fotolia by Adobe)

gab es dort ein Verbot, über russische Sportler zu berichten oder sie hatten nicht mitbekommen, dass Russland trotz der Nicht-Teilnahme des Landes teilnahm. Auf einer indischen Seite habe ich erfahren, dass Russlands Judo-Equipe teilnehme, weil Wladimir Putin sich höchstpersönlich dafür eingesetzt habe. Putin ist Ehrenpräsident der internationalen Judo Federation „IJF“ und das klingt erst einmal plausibel. Aber glauben sollte man ja eigentlich gar nichts, was im Internet so geschrieben steht.

Da neben den Judoka auch andere Sportlerinnen und Sportler aus Russland vertreten waren, wurde das Gerücht um Putins Engagement für das Judo unwahrscheinlicher, aber nicht unmöglich. Am zweiten Tag gewann eine Kämpferin aus dem Kosovo die Goldmedaille. Zu diesem

der aus dem Bus aussteigen, weil die Libanesen nicht mit ihnen fahren wollten. Etwas mehr olympischer Geist hätte da vielleicht geholfen, denn bei Olympia sollen die Waffen ruhen, auch wenn man sich sonst miteinander im Krieg befindet.

Später gab es noch einen Eklat, weil ein Judokämpfer aus Ägypten einem Israeli nach dem Kampf nicht die Hand geben wollte. Was die Medien hier verschweigen, weil sie es nicht wissen: Man gibt sich nach dem Kampf überhaupt nicht die Hand, sondern verbeugt sich, so wie es in Japan eben üblich ist. In den Regeln des Deutschen Judo-Bundes ist festgelegt, dass die Kämpfer ihre Kleidung geordnet haben müssen und sich verbeugen, von „Handgeben“ ist dort nichts verzeichnet. Netter wäre es natürlich gewesen und gerade nach dem Eklat

nicht auch noch Thema sein sollten, wurde die Debatte um die 800-Meter-Läuferin Caster Semenya hier ignoriert, obgleich ich einen Twitter-Streit mit einem Anwalt von Queer-Persönlichkeiten darüber hatte.

Als nun die großen Debatten um Doping, Geschlecht, Russland und Gerechtigkeit bei Olympia vorbei waren, ging es gleich weiter mit den Paralympics. Und die Paralympics zeigten, dass Behindertensport eine große Sache sein kann. Sie fanden vom 7. bis 18. September statt. Da schon bei Olympia nach Ansicht der Weltpresse zu wenige Leute zugeschaut haben, konnte es bei den Paralympics ja auch nicht mehr schlimmer kommen. Und die Aktiven konnten sich so wieder auf ihre Wettbewerbe konzentrieren.

Julia Seeliger

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



Unser Strom vom Dach!

Null Invest. Null Aufwand. Null Risiko.

Eine PV-Anlage, die sich auszahlt.

Wollen Sie Ihren Strom klimafreundlich selbst erzeugen und sich unabhängig von künftigen Preisschwankungen machen? Dann setzen Sie auf unsere Photovoltaik-Anlage, mit der Sie Ihren Strom im eigenen Haushalt verbrauchen. Ohne Investitionskosten und ohne Sorgen, denn Installation und regelmäßige Wartung sind inklusive. Alle Infos und Ihr individuelles Angebot gibt's auf **stadtwerke-bonn.de** im Internet.