



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

Nr. 444 – 2016



Florian Bauer beim
Ironman in Hawaii

Vielfalt im Verein

Paralympics mit
Alhassane Baldé

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.

TRECCA 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“
Kölustr. 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 Stohldreier,
www.bewegende-bildwelten.de

Druck:

Druckmüller GmbH,
Malsfeldstraße 18, 57539 Roth

Papier:

chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto:

Sebastian Tasch

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.



Sascha Pierry

*Leistungs- und Spitzensport sowie
abteilungsübergreifende Projekte
(Foto: Max Junghänel)*

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

hinter uns liegen ereignisreiche Monate, in denen Deutschland seine Grenzen öffnete, um vom Krieg verfolgten Menschen einen sicheren Unterschlupf bieten und somit nicht zuletzt auch unserem Grundgesetz gerecht werden zu können. Wer jetzt aber glaubt, ich wollte das Editorial dieser Palette mit einer weiteren Episode des Themas „Flüchtlinge“ aufmachen, soll schnell eines Besseren belehrt werden.

Zwar mache auch ich keinen Hehl daraus, dass insbesondere der Menschenstrom der letzten Monate das eigentliche Hauptthema dieser Sport-Palette, die „Integration“, umso mehr in unser aller Bewusstsein gerückt haben mag. Doch finde ich an dieser Stelle durchaus die Frage gerechtfertigt, warum dies denn überhaupt der Fall ist.

Es ist sicherlich richtig, dass in den letzten Monaten aufgrund der eingangs geschilderten Umstände immer mehr Menschen in unsere gesellschaftlichen Abläufe integriert werden mussten und auch immer noch müssen. Jedoch ist das Thema an sich für keinen von uns neu. In einer sich immer mehr globalisierenden Welt sind insbesondere die Sportvereine schon seit vielen Jahren oder gar Jahrzehnten ein bedeutendes Element, wenn es beispielsweise darum geht, Erasmus-Studenten, Austauschschüler oder auch schlicht die Kinder der beruflich nach Deutschland migrierenden Familie in unserer Mitte willkommen zu heißen und im gegenseitigen Austausch voneinander zu lernen.

Zu diesem gemeinsamen Austausch gehören neben dem sprachlichen, kulturellen und intellektuellen Austausch eben auch das sportliche Beisammensein im Breiten- und Freizeitsport sowie das Kräfteressen im Wettkampf- und Leistungssport – allesamt ausgewiesene Kernkompetenzen unseres Vereins, der Schwimm- und Sportfreunde Bonn. Als Wasserballer freue ich mich jedenfalls immer wieder auf den sportlichen Vergleich mit neuen Spielerinnen und Spielern im feuchten Element und mag diesen keinesfalls missen.

Sie sehen also: Das Thema Integration ist nicht erst seit gestern unser ständiger Begleiter und allemal wert, als Hauptthema dieser Sport-Palette ein Mal näher betrachtet zu werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der Winterausgabe der SSF-Sport-Palette. Bleiben Sie sportlich!

Herzlichst

Sascha Pierry

Inhalt

Editorial / Impressum	3
Inhalt	4
Aktuelles	5
Vereinsnachrichten	7
Kinderseite	11
SSF-Köpfe	12
Food	13
Fit im Wohnzimmer	14
Leitartikel	16
Wasserball	19
Tischtennis	20
Kanu	21
Karate/Kendo	22
Judo	22
Triathlon	24
Moderner Fünfkampf	25
Volleyball	25
Schwimmen	26
Tauchen	26
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
SSF-Geschäftsstelle	29
Abteilungen	29
SSF Bonn	30
Sportpartner	31



Vielfalt im Verein: Yegan Talabi-Mahrokh, S. 16



Fit im Wohnzimmer – diesmal ein starkes Kreuz, S. 14



SSF-Kanuten umrunden Mön, S. 21



Florian Bauer beim Ironman in Hawaii, S. 24

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



Paralympics mit Alhassane Baldé, S. 8

Termine und Neuigkeiten

Fr, 02.12.	Karlschul-Cup der Grundschüler im Floorball, 08:00 – 13:00 Uhr, Sportpark Nord
Mo, 05.12.	Nikolausfeier, ab 16:30 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 10.12.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – Moerser SC, 19:00 Uhr, Schulzentrum Tannenbusch
So, 11.12.	Wasserball: Nikolausturnier, 10:00 – 18:00 Uhr, Sportpark Nord
Mo, 12.12.	Gesamtvorstandssitzung, 20:00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
	Tischtennis: Weihnachtsturnier Jugend, 17:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Fr, 16.12.	Tischtennis: Weihnachtsturnier Damen und Herren, 18:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Mi, 21.12.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
	Tischtennis: Weihnachtsturnier Hobby und Senioren, 18:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule
Sa, 14.01.	Floorball: 1. Herrenmannschaft – Blau-Weiß 96 Schenefeld, 19:00 Uhr, Sportpark Nord
	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – VfL Lintorf, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Mi, 18.01.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Sa, 21.01.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – SC Union Lüdinghausen, 19:00 Uhr, Sportpark Nord
So, 22.01.	Floorball: 1. Herrenmannschaft – DJK Holzbüttgen, 16:00 Uhr, Sportzentrum Tannenbusch
Mi, 25.01.	Delegiertenversammlung, 19:30 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 28.01.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – VSG Ammerland, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
So, 29.01.	Floorball: 1. Herrenmannschaft – Frankfurt Falcons, 16:00 Uhr, Sportpark Nord
Sa, 04.02.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – SG Werth/Bocholt, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
So, 05.02.	Insellauf, ab 09:30 Uhr, Start in Peter-Breuer-Sportanlage in Königswinter
Mi, 15.02.	Verkaufsstand der Firma Sport Vossen, 15:00 – 19:00 Uhr, Schwimmbad im Sportpark Nord
Fr, 16.02.	Gesamtvorstandssitzung, 20:00 Uhr, Restaurant Startblock im Sportpark Nord
Sa, 18.02.	Volleyball: 1. Herrenmannschaft – SC Gievenbeck, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 25.02.	Floorball: 1. Herrenmannschaft – TSV Neuwittenbek, 19:00 Uhr, Sportpark Nord
So, 28.02.	Redaktionsschluss Sport-Palette Nr. 445

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



BONNER WEIHNACHTS CIRCUS

Coupon bitte an der Cirkuskasse einlösen

SSFler VORTEIL
an der Cirkuskasse
 an allen Abendshows (außer Silvester)
3 Tickets zahlen
1 Ticket umsonst

ODER

SSFler FAMILY SPECIAL
 Das Weihnachtsgeschenk für die ganze Familie!
Beim Kauf eines
4er Familien-Tickets
15,- € SPAREN!

z.B. Parkett B&E 2 Kinder+2 Erwachsene zu 75€
 Kartenanzahl ab Dezember online reservierbar
 - Berücksichtigung/Abrechnung an der Cirkuskasse -
 Gültig zu allen Show-Terminen außer der Silvester-Gala.
 - Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen! -

Gastspieldaten:
 22. Dezember 2016 bis 08. Januar 2017
 Feierliche Premiere: Do. 22. Dez. 19:00 Uhr
 Mo. - Sa.: 15:00 Uhr und 19:00 Uhr
 Sonn- und Feiertag: 14:00 Uhr und 18:00 Uhr
 Heiligabend (24. Dezember) nur 14:00 Uhr
 Samstag 31. Dez. 15:00 Uhr
 Samstag 31. Dez. 20:00 Uhr: GROSSE SILVESTER GALA
 mit professionellem Höhen-Feuerwerk
 Sonntag 01. Januar 2017 - SPIELFREI

10 Jahre
 JUBILÄUMS-SHOW

Kostenlose
Parkplätze vorhanden!

Die fünfte Jahreszeit mit den SSF Bonn – Alaa



1. BONNER SPORTSITZUNG

DOMSTÜRMER | CAT BALLOU
DÄ TUPPES VUM LAND | RABAUE
MICKY-BRÜHL-BAND | Cöllner
SANDHASSEN OBERLAR | KG Dürscheider Mellsäck
DAS BONNER PRINZENPAAR | Bonner Stadtsoldaten-Corps
DAS TELEKOM-BASKETS-DANCETEAM
Moderation: Rico Fenoglio & Franz Wahl

AFTER SHOW PARTY MIT DJ MARC DE SHARK

BRÜCKENFORUM BONN

11.02.2017 | Einlass 18 Uhr

Bonner Sportsitzung

Gemeinsam mit dem Bonner SC laden wir am 11.02.2017 zur Karnevalssitzung in das Brückenforum ein. Es erwartet euch ein tolles Programm, u. a. die Domstürmer und Cat Ballou. Ab sofort könnt ihr Tickets für die Veranstaltung an der Infotheke oder via Mail an karneval@ssfbonn.de reservieren. Für SSF-Mitglieder kosten die Karten nur 20 Euro. Tickets gibt es auch direkt, unter Vorlage eures Mitgliedsausweises, an den Vorverkaufsstellen von Bonnticket.

Rosenmontag

Wir möchten auch in diesem Jahr wieder mit einer Fußgruppe am Bonner Rosenmontagszug teilnehmen. Wer, egal ob Mitglied oder Nichtmitglied, hat Lust, dabei zu sein? Meldet euch unter karneval@ssfbonn.de. Für erwachsene Mitglieder kostet die Teilnahme 15 Euro und für Kinder 10 Euro. Erwachsene Nichtmitglieder zahlen 20 Euro und Kinder 15 Euro.

Unser Motto für die Fußgruppe ist in diesem Jahr die Kombination „Verein mit Hätz“ und Badeente. Anmeldefrist ist der 20.01.2017.

Anne-Marie Nierkamp



Spaß beim Rosenmontagszug 2016 (Foto: unbekannt)

Start CMAS*-Kurs und Training für das Leistungsabzeichen Flossenschwimmen

Unser nächster DTSA*-Kurs startet am 12. Januar 2017. Unser Tauchkurs besteht aus drei Teilen: dem ABC-Training, dem Gerätetraining und der parallel zur praktischen Ausbildung stattfindenden Theorieausbildung.

Das ABC-Training ist ein kombiniertes Training bestehend aus Konditions- und Apnoe-Einheiten. Hier lernst du den sicheren Umgang mit Flossen, Maske und Schnorchel. Das ABC-Training findet einmal die Woche zu unseren Schwimmbadzeiten donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr statt.

Nachdem wir das ABC-Training erfolgreich abgeschlossen haben, erhalten alle Kursteilnehmer von uns die Leihhausrüstung bestehend aus Flasche, Jacket und Atemregler. Mit dieser Ausrüstung treffen wir uns, ebenfalls einmal die Woche, zu unseren Trainingszeiten im Schwimmbad und gehen die Übungen, die wir nachher im Freigewässer machen, schon mal bei optimalen Bedingungen durch. Sobald du alle Übungen sicher beherrschst, treffen wir uns an Wochenenden am See und gehen dort nochmals die zuvor trainierten Übungen durch. Diese Tauchgänge finden immer im 1:1-Verhältnis statt.

Parallel zur praktischen Ausbildung findet die Theorieausbildung statt. Hier erhältst du alle wichtigen Informationen für Taucher. An insgesamt zehn Abenden beschäftigen wir uns mit der Tauchmedizin, der Tauchphysik, der Ausrüstung, der Tauchpraxis sowie der Umwelt, wiederholen nochmals die wichtigsten Punkte mit dir und schließen das Ganze mit einem kleinen Multiple-Choice-Test ab.

Nach erfolgreichem Abschluss aller drei Teile bekommst du einen international anerkannten Tauchschein, mit dem das Tauchvergnügen im In- und

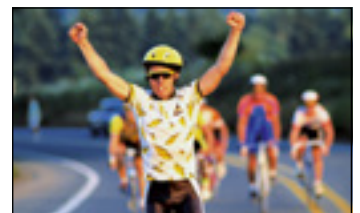
Ausland nun richtig starten kann. Durch die Ausbildung und die Abteilungsveranstaltungen erhältst du zusätzlich einen direkten Kontakt zu den erfahrenen Mittauchern, die dich nach der Ausbildung gerne bei deinen Tauchgängen begleiten.

Du hast Lust, mit uns dein Tauchvergnügen zu starten? Dann nimm Kontakt mit uns auf via Mail an glaukos@ssfbonn.de.

Zusätzlich startet ab dem 9. Januar die Vorbereitung für das Leistungsabzeichen Flossenschwimmen. Neben dem Konditionstraining wird es einige Apnoeeinheiten geben. Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Die Abteilungsleitung STA Glaukos

Jennifer Walgenbach



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

Keine Berührungängste zwischen Schauspielern und Sportlern

Was verbindet junge Schauspieler und Sportler? Das wollten die Mitglieder des Perspektivteam im Jungen Theater Bonn (JTB) erfahren.

Moritz Seibert, JTB-Intendant, ist seit einigen Monaten Mitglied im SSF-Präsidium und unterstützte von Beginn an die Idee, eine Brücke zwischen den unterschiedlichen Welten zu bauen. Dabei vereint alle Beteiligten die Leidenschaft für ihre Hobbys und dass sie sehr viel Zeit in die Schauspielerei bzw. den Sport investieren. Ein besonderes Anliegen der Initiatoren war es, den jungen Leuten die Möglichkeit zu geben, über den Teller- rand zu schauen und neue Erfahrungen zu machen.

Gar nicht so einfach, sich auf einer Bühne zu bewegen

Bei einem von Moritz Seibert geleiteten „Workshop“ konnten die Sportler erste Schritte auf der großen Bühne des Jungen Theaters machen, mussten aber auch feststellen, dass es nicht einfach ist, sich auf einer Bühne zu präsentieren. Viel Spaß hatten alle Teilnehmer bei den



Die Mitglieder des Perspektivteam im Jungen Theater Bonn (Foto: Sebastian Tasch)

einen Spaziergang durch den Urwald.

Viele Gemeinsamkeiten

In dem neu gestalteten Bistro des Jungen Theaters hatten Schauspieler und Sportler ausreichend Zeit, sich noch besser kennenzulernen. Im Laufe des

bei Besuchen im Jungen Theater Bonn (JTB) bezahlt. Das JTB ist seit Jahren das bestbesuchte Kinder- und Jugendtheater in Deutschland. Der Spielplan reicht von Stücken wie „Der Grüffelo“ (für Zuschauer ab 3 Jahren) bis zu Adaptionen von Romanen wie „Tschick“ (ab 13 Jahren). Im Herbst 2016 bringt das JTB u. a. „Die drei ??? und der Fluch des Piraten“ (ab 8 Jahren) und „Pippi Langstrumpf“ von Astrid Lindgren (ab 5 Jahren) neu heraus.

Konditionen SSF-Rabatt

Mitglieder der SSF Bonn erhalten seit September 2016 gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises Karten für alle Nachmittags- und Abendvorstellungen zu einem um einen Euro pro Karte ermäßigten Preis. Vergünstigte Karten für SSF-Mitglieder sind nur erhältlich im Vorverkaufsbüro und an der Tageskasse des JTB, aber nicht an den Vorverkaufsstellen und nicht beim Online-Kauf. Abgabe bis zu vier Karten pro Mitglied. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Nicht anwendbar auf das Telekom-4-Euro-Ticket. Bei Online-Reservierung der Karten kann die Vergünstigung aus technischen Gründen nicht bestätigt werden, wird aber beim Kauf der Karten gegen Vorlage des Mitgliedsausweises gewährt. Gilt nicht bei Vormittagsvorstellungen, nicht bei Premieren und bei Fremdveranstaltungen/Gastspielen.



Spaß auf der Bühne: Mitglieder des Perspektivteams und des Ensembles des JTB (Foto: Sebastian Tasch)

Übungen zum „Warm-up“, denn Kopf, Körper und Stimme müssen sich auf den Auftritt oder die Probe einstellen. Schwieriger wurde es für die Sportler, sich auf der Bühne zu bewegen und sich in kleine Szenen hineinzudenken. Damit es bei der Vorstellung möglichst natürlich und nicht gespielt aussieht, sind viele Probestunden nötig. Dafür wird ein Theaterstück in viele kleine Szenen zerlegt, um diese dann immer wieder zu proben. Für die Schauspieler ist es kein Problem, am Nachmittag für ein Stück zu üben und am Abend in eine andere Rolle zu schlüpfen. Am Ende des gemeinsamen Schauspieltrainings simulierten Sportler und Schauspieler mit viel Spaß zusammen einen Schaufensterbummel oder

Abends kamen auch Mitglieder des SSF-Vorstandes und -Präsidiums ins Theater. Alle gemeinsam schauten sich dann die Aufführung des Stücks „Die drei ???“ an.

Nächstes Treffen schon geplant

Im Frühjahr werden die Schauspieler in den Sportpark Nord kommen, um dann Hallenluft zu schnuppern und die Trainingsstätten der Sportler näher zu erkunden.

Ute Pilger

Vergünstigter JTB-Eintritt für SSF-Mitglieder im Herbst

Mit Beginn der Spielzeit macht sich eine Mitgliedschaft bei den SSF Bonn auch

Junges Theater Bonn
Hermannstr. 50, 53225 Bonn
Kartenreservierung:
www.jt-bonn.de oder Tel. 0228 463672

Vereinsnachrichten

Erfolgreicher Herbst fürs Perspektivteam

In den Wochen zwischen den Herbstferien und Weihnachten finden in fast allen Sportarten zahlreiche Wettkämpfe, Liga- und Pokalspiele oder Sichtungsturniere statt.

U17-Judoka Navid Jahangiri trat im Oktober beim bundesweiten Sichtungsturnier in Herne in der Gewichtsklasse bis 55 kg an. Bei fünf Siegen und einer Niederlage erreichte er einen hervorragenden dritten Platz. Mit diesem Ergebnis hat sich Navid beim Bundes- und beim Landestrainer auch für Einsätze bei internationalen Turnieren empfohlen.

Abdoul-Hakim Dziri und Jan Eric Schneider kommen mit der ersten Herrenmannschaft der Volleyballer immer besser in Schwung und können sich über drei Siege in Folge und einen vorderen Tabellenplatz in der Regionalliga West freuen. Damit liegen sie voll im Kurs in Richtung Aufstieg in die zweite Bundesliga.

Auch Schwimmerin Rebecca Dany kann mit dem Start in die Kurzbahnsaison sehr zufrieden sein. Bei den NRW Jahrgangsmeysterschaften holte sie die Titel über 100 m und 200 m Lagen sowie Silber über 200 m Freistil und Bronze über 100 m Freistil. Damit schaffte sie auch die Qualifikation für die deutschen Kurzbahnmeisterschaften.

Floorballerin Randi Kleerbaum und ihr Vereinskollege Florian Weißkirchen waren mit den Nationalteams unterwegs. Sowohl die Damen- als auch die Herrenmannschaften bereiteten sich



SSF-Perspektivteam (Foto: Sebastian Tasch)

mit einer weiteren Trainingsmaßnahme und Testspielen auf die WM-Saison 2017 vor. Dabei gelang es Florian, sein erstes Länderspieltor in der Herrennationalmannschaft zu erzielen. Aufgrund ihrer bisherigen Leistungen in der Liga können sich beide auf eine Nominierung für die Weltmeisterschaften Hoffnung machen.

Bis Weihnachten haben alle Sportler noch ein sehr umfangreiches Wettkampf- oder Turnierprogramm zu absolvieren. Nach einer kurzen Weihnachtspause geht es dann aber schon wieder mit der Vorbereitung auf die Sommersaison los.

Ute Pilger

Besser als sein Ruf: Rio als Austragungsort der Paralympics



Pfeilschnell unterwegs (Foto: Ralf Kuckuck [DBS-Akademie gGmbH])

Alhassane Baldé ist schon wieder mitten im Training für die WM-Saison 2017, aber seine Erlebnisse aus Rio wirken immer noch nach.

Cariocas versprühten Zuversicht und Lebensfreude

Es waren 18 vollgepackte Tage mit Erlebnissen, sportlichen Erfolgen, einem tollen Teamgeist in der deutschen Mannschaft und der Faszination einer Stadt voller Widersprüche. Ganz besonders aufgefallen sind Alhassane die Herzlichkeit und die Hilfsbereitschaft der Cariocas sowie die Begeisterung für die Sportler in den Wettkampfstätten.

Paralympisches Dorf entsprach nicht europäischen Standards

Auch oder gerade weil bei der Unterbringung und Versorgung einige Abstriche gemacht werden mussten, bezeichnet Alhassane die Stimmung als „super

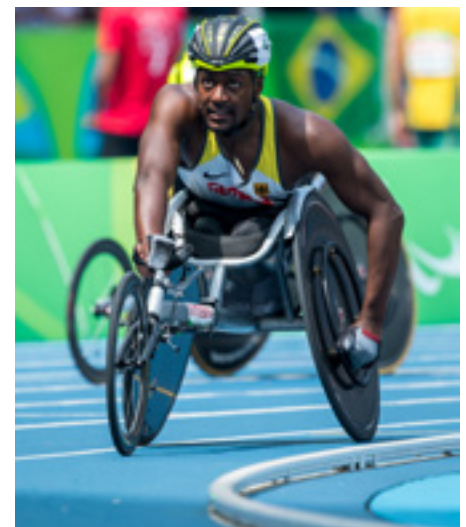
cool. Ich habe neue Leute aus anderen Ländern und Sportarten mit spannenden Lebensgeschichten kennengelernt. Behinderung, Hautfarbe oder Religion spielten beim Umgang miteinander keine Rolle.“

Zugehörigkeit zur Weltspitze unter Beweis gestellt

Auch wenn er sein sportliches Ziel – drei Finalteilnahmen – nicht ganz erreicht hat, bezeichnet Alhassane seine Ergebnisse in Rio als seine besten Paralympicsergebnisse überhaupt. Es waren spannende, taktisch geprägte Rennen, die sehr eng entschieden wurden. Mit Platz sechs auf 1500 m und Platz acht auf 500 m gehörte Alhassane im immer professionelleren Rennrollstuhlsport zu den Besten der Welt.

Auch Zukunftspläne gibt es schon

„Die Spiele haben mir gezeigt, was der Sport eigentlich bewegt und wie viel Positives er transportieren kann“, so Alhassane. An dieser Entwicklung möchte er sich gerne weiter beteiligen und so sind die Weltmeisterschaften 2017 in London sein nächstes großes Ziel. Zudem möchte er auch häufiger bei Marathons starten.



Alhassane Baldé bei den Paralympics in Rio (Foto: Ralf Kuckuck [DBS-Akademie gGmbH])

Dank gilt allen Menschen im sportlichen Umfeld

Bei aller Freude über den Erfolg vergisst Alhassane jedoch nicht, dass auch Menschen in seinem Umfeld dabei geholfen haben, seinen Erfolg zu ermöglichen. Hierfür bedankt er sich ausdrücklich bei seinem Trainer, der ihn immer wieder motiviert und stets an seinen Erfolg geglaubt hat, und bei seiner Familie, seinen Freunden, den SSF Bonn, den Sponsoren und seinem Arbeitgeber, die ihm alle den Rücken freigehalten haben. Ohne diese Unterstützung wären die Erfahrungen bei den Paralympics nicht möglich gewesen.

Ute Pilger

Einstimmiges Votum der Delegierten für den alten und neuen Vorstand



Der alte und neue Vorstand (v. l.): Frank Herboth, Harald Göbel, Maike Schramm, Lutz Thieme, Ute Pilger, Ferdinand Krause, Dietmar Kalsen, Sascha Pierry und Christoph Mertens (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

Die Satzung sieht jeweils eine zweijährige Wahlperiode für alle Mitglieder des SSF-Vorstandes vor. Daher stand der Tagesordnungspunkt „Vorstandswahlen“ im Mittelpunkt der letzten Delegiertenversammlung. Diese bestätigte die amtierende Mannschaft um den Vorsitzenden Lutz Thieme einstimmig. Einen Unterschied zur Wahl 2014 wird es geben: Thomas Schaaf hatte den Vorstand bereits 2015 aus persönlichen

Gründen verlassen. Um sein Ressort Recht und Soziales kümmert sich in Zukunft Ferdinand Krause. Dieser war im alten Vorstand bereits für Leistungs- und Spitzensport zuständig, was von nun an Sascha Pierry übernimmt. Somit besteht das neue Vorstandsteam aus neun Personen.

Vorsitzender:
Lutz Thieme

Stellvertretende Vorsitzende:
Dietmar Kalsen und Maike Schramm

Das Team vervollständigen Harald Göbel, Frank Herboth, Ferdinand Krause, Christoph Mertens, Sascha Pierry und Ute Pilger.

Zu Beginn der Versammlung gab Lutz Thieme einen Rückblick der Vorstandsarbeit seit Oktober 2014 und berichtete zu aktuellen Themen des Vereins und des Sports in Bonn.

Schwerpunkte der zukünftigen Vorstandsarbeit

- Pläne zur Vereinsentwicklung fortführen
- Gespräche zur Übernahme der „Beueler Bütt“ wiederaufnehmen
- Grundlagen zur Etablierung eines „Clubtreffs“ schaffen
- Schritte zur effizienten Nutzung der Sportstätten einleiten
- Qualitätsmanagement stärken
- Zukunftsperspektiven für den Sportpark Nord entwickeln

Ute Pilger

Erfolgreiche Sportabzeichen-Saison beendet

Die Sportabzeichengruppe der SSF Bonn kann auch in diesem Jahr wieder auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. In der diesjährigen Saison von Anfang Mai bis Ende Oktober haben wir an den Terminen rund 425 Mal die Sportlerinnen und Sportler betreut, die Übungen für das Deutsche Sportabzeichen abgelegt haben. Dabei stellten sie im Stadion im Sportpark Nord schwerpunktmäßig ihre sportliche Fitness in den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination unter Beweis. Aber auch der Nachweis der Schwimmkompetenz gehört zum Sportabzeichen dazu. Hierfür haben wir bereits ab Januar bis Oktober jeweils einmal im Monat einen Schwimmtermin angeboten. Das Messen,

Zählen, Zeitstoppen und letztendlich das Dokumentieren der Leistungen auf den Leistungsnachweisen ist bei einem so großen Teilnehmerkreis nur mit einem engagierten Team möglich. Diese Aufgabe meisterten Renate Vogler, Lydia Schulz, Christiane und Claudia Grunewald sowie Frank Herboth in bewährter Art und Weise. Das Team freut sich schon auf die kommende Saison, die gleich wieder im Januar mit dem ersten Schwimmtermin startet. Weitere Informationen zum Training für und die Abnahme des Sportabzeichens sind auf der Homepage der SSF Bonn unter <http://ssfbonn.de/sportabzeichen.html> verfügbar.

Frank Herboth

Neuer CMAS**-Taucher

Wir gratulieren Steffen Hauptmann zum bestandenen CMAS**-Tauchschein. Herzlichen Glückwunsch! Wir wünschen dir weiterhin viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.

Die Abteilungsleitung STA Glaukos

WIR SCHWIMMEN IMMER OBEN.



TRANSPORTKOFFER VON NOVO

**Wasserdicht.
Schlagfest.
Strapazierfähig.**

In mehr als 25 Varianten



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

In Bonn. Aus Bonn. Für Bonn.



Vereinsnachrichten

KiA-Kurse und -Gruppen



KiA ab Februar 2017

Im Februar starten die neuen Kurse. Ab Mitte Dezember könnt ihr euch für die Folgekurse anmelden. Wir werden rechtzeitig auf der Homepage informieren. 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 4 - Giraffen

Ihr seid im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren, auf der Suche nach einer abwechslungsreichen sportlichen Betätigung und habt montags ab 18:00 Uhr noch nichts vor? Dann seid ihr bei den KiA-Giraffen genau richtig!



Ohne Leistungsdruck und mit jeder Menge Spaß lernt ihr die unterschiedlichsten Sportspiele und viele verschiedene Sportarten kennen. Die Trainingsinhalte sind sportartübergreifend, altersgerecht und legen die Grundlagen für eure sportliche Karriere.

Wenn wir euer Interesse geweckt haben, könnt ihr euch gerne für den neuen KiA-Giraffenkurs ab Februar 2017 anmelden. Weitere Informationen bekommt ihr an unserer Infotheke, unter 0228 676868 und via Mail an kia@ssfbonn.de.

Fabian Welt

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

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

3-4 Jahre

- Do, 16:00 – 17:00 Uhr,

Sportpark Nord

- Fr, 16:00 – 17:00 Uhr, Karlschule
- Fr, 17:00 – 18:00 Uhr, Karlschule

KiA Frechdachse (5-6 Jahre)

- Mo, 16:00 – 17:00 Uhr, Karlschule
- Mo, 17:00 – 18:00 Uhr, Karlschule
- Do, 16:00 – 17:00 Uhr, Karlschule

KiA Fuchse (7-8 Jahre)

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

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

KiA Tiger (9-10 Jahre)

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

KiA Giraffen (11-12 Jahre)

- Do, 18:00 – 19:00 Uhr, Karlschule

Anne-Marie Nierkamp

Ferienfreizeit Dankern 2017

In den Osterferien findet traditionell unsere Ferienfreizeit im Feriencenter Schloss Dankern statt. Eine Woche voller Spaß, Action und Abenteuer steht bevor. Schloss Dankern ist ein Feriencenter mit vielen Indoor- und Outdoorspielflächen, Freizeitbad, Minigolfanlage, Klettergarten, Ponyreiten und vielem mehr. Außerdem gibt es zahlreiche Sportplätze, auf denen wir gemeinsam aktiv sein werden. Geleitet wird die Freizeit von Anne-Marie Nierkamp, die gemeinsam mit dem bewährten Betreuerteam eine tolle Woche vorbereiten wird.

Die Freizeit ist für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren und kostet für Mitglieder 240 Euro und für Nichtmitglieder 290 Euro.

Anmeldungen können ab sofort bei der



Gute Laune auf der Ferienfreizeit Dankern 2016 (Foto: unbekannt)

Geschäftsstelle der SSF Bonn, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, abgegeben werden. Das Anmeldeformular gibt es an der Infotheke der SSF Bonn und auf unserer Homepage unter <http://ssfbonn.de/freizeiten.html>.

Anne-Marie Nierkamp



10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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



Willkommen zur SSF-Kinderseite

Dieses Mal erwarten euch zwei spannende Zahlenrätsel mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Schafft ihr es, beide Rätsel zu lösen, dann seid ihr unser Zahlenkönig. Könnt ihr den Zahlencirkus bändigen?

Außerdem haben wir in dieser Ausgabe Nikoläuse versteckt. Wer findet sie alle? Sendet uns bitte die Anzahl und die jeweilige Seitenangabe bis zum 20.12.2016.

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-Sudoku

Das große Viereck ist in 4 kleinere Vierecke (Blöcke) unterteilt, die jeweils wieder 4 kleine Vierecke enthalten. Jede Zeile (4 Vierecke von links nach rechts), Spalte (4 Vierecke von oben nach unten) und jeder Block enthält alle Zahlen von 1 bis 4 jeweils genau einmal. Die vorgegebenen Zahlen helfen dir dabei, die fehlenden Zahlen zu finden.



sehr leicht

Zeile

1		3	
4	3		1
	4	1	2
2			3

kleines Viereck

Block

leicht

	4	1	
2			3
4		3	
	3		4

Spalte



Gewinner der letzten Ausgabe

Die Gewinner der letzten Ausgabe sind Jan und Marie Braun.

Familienalltag ohne Judo? Für Yamina Bouchibane und Frank Günther undenkbar



Frank Günther
(Foto: Anne-Marie Nierkamp)

Yamina ist etwas älter als 35 Jahre und wurde in Bonn geboren. Frank kommt aus der Autostadt Wolfsburg und ist 48 Jahre alt. Beide sind total judobegeistert und haben vier Kinder. Ihnen haben sie die Leidenschaft für den Judosport in die Wiege gelegt. Seit 15 Jahren sind sie Mitglied bei den SSF Bonn und das Herzstück der SSF-Judoabteilung. Sie haben immer ein offenes Ohr für ihre Sportler. Dabei geht ihr Einsatz oftmals über die normale Trainertätigkeit hinaus. Beide waren selber sehr erfolgreiche Judoka mit zahlreichen nationalen und

tigen Eigenschaften. Judo ist nicht nur eine Sportart, sondern eine Lebenseinstellung. Denn der Respekt gegenüber den Mitmenschen endet bei Judoka nicht mit dem Ablegen des Judogi, also unserer Wettkampfkleidung. Erreiche ich mein Ziel, betreiben meine Athletinnen und Athleten von früher noch im hohen Alter die weltbeste Sportart.

Frank: Alle Bereiche sind natürlich wichtig, wobei der Leistungssport der intensiveste Bereich ist, weil man mit den Athleten sehr eng zusammenarbeiten muss.

Welcher Bereich eures Tätigkeitsfelds liegt euch besonders am Herzen?

Weil uns jeder Sportler am Herzen liegt und wir möchten, dass unsere Judoka auch als Menschen glücklich sind, liegen uns alle Bereiche am Herzen. Dabei sollte die Zusammenarbeit mit unseren Judoka von Vertrauen geprägt sein.

Welche weiteren sportlichen Vereinsangebote nutzt Ihr?

Yamina: Mir fehlt leider die Zeit, weitere Angebote zu nutzen.

Frank: Mich trifft man schon einmal im Fitnessraum an.

Wenn ihr einen Wunsch zur Weiterentwicklung der SSF Bonn frei hättet, wie würde dieser lauten?

Für die SSF im Allgemeinen: einen ständigen Mitgliederzuwachs und maximale Förderung durch Stadt, Kreis, Land und Bund. Für unsere Abteilung: ein eigenes, größeres Dojo, einen weiteren Trainingsstandort und viele engagierte Mitglieder.

Ute Pilger

internationalen Erfolgen in allen Altersklassen. Auch schwere Verletzungen konnten Yamina nicht von ihren sportlichen Zielen abbringen. Später machten beide eine Trainerausbildung und wurden in das Referententeam des nordrhein-westfälischen Judobundes aufgenommen. Dort kümmern sie sich um die Trainerausbildung.

Wie lange gibt es die SSF-Judoabteilung?

Die Abteilung wurde 1978 gegründet. Wir sind 2001 zu den SSF Bonn gestoßen und haben die Traineraufgaben übernommen. In der Judoabteilung betreuen wir die Grundausbildung der jungen Judoka und fördern sowohl den Breiten- als auch den Leistungssport.

Liegt der Schwerpunkt eurer Abteilung auf dem Breiten- oder dem Leistungssport?

Yamina: Ich habe keinen Schwerpunkt, sondern Ziele. Die Ziel bestehen in der Erweckung einer niemals endenden Begeisterung, persönliche Herausforderungen zu meistern, sowie in der Stärkung des individuellen Selbstbewusstseins durch Förderung und Forderung der körperlichen und geis-

Mit 83 Jahren: Sport ist noch immer fester Bestandteil ihres Lebens

Seit acht Jahren ist Gertrude Jöbsch im Fitness-Studio Beuel Mitglied und trainiert regelmäßig an den Geräten. Überhaupt steht sie noch mit beiden Beinen im Leben und freut sich, dass sie noch so fit ist. „Ohne dieses Workout im Fitnessstudio wäre mein ausgefüllter Tagesablauf nicht möglich“, ist sich Frau Löbsch sicher. Ihre zahlreichen weiteren Hobbys und ehrenamtlichen Aufgaben möchte sie noch einige Jahre erfüllen. So ist sie auch die ehrenamtliche Geschäftsführerin des Heimatmuseums Beuel, schreibt Artikel für die Zeitung „Wir in Beuel“ und bereitet ganz nebenher noch Reisen vor. Dank des Trainings und viel



Gertrude Löbsch beim Training im Fitness-Studio Beuel (Foto: Inga Rogge)

Bewegung mit dem Fahrrad sind auch Gelenkbeschwerden kein Problem mehr und quälende Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an.

Gertrude Löbsch ist ein gutes Beispiel dafür, dass ein angepasstes Sportprogramm die Lebensqualität bis ins hohe Alter deutlich verbessern kann. Wir wünschen ihr weiterhin viel Gesundheit und dass ihre Lebensfreude noch lange anhält.

Inga Rogge und Ute Pilger

Fit mit Geschmack: Weihnachts-Bananen-Schoko-Kekse

Zutaten und Zubereitung

- 2 Bananen
- 2 Becher zarte Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kakao-Pulver

Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab mixen. Dann den Zimt und das Kakaopulver unter die Bananenmenge heben. Im Anschluss die Haferflocken hinzufügen und alles vermengen. Zum Schluss die Kekse mit der Hand formen – am besten klappt das, wenn ihr die Hände vorher ein wenig nass gemacht habt. Die Kekse bei 150 °C Ober-/Unterhitze im Ofen backen, bis sie sich leicht braun färben.



Leckere Weihnachts-Bananen-Schokokekse (Foto: yommy/fotolia by Adobe)



Heiße Schokolade mit dunklem Kakaopulver (Foto: NorGal/fotolia by Adobe)

Food-Facts

1. Gute-Laune-Essen statt Wintermüdigkeit

Die Tage werden kürzer, dunkler und kälter. Der Gehalt vom Hormon Serotonin im Körper sinkt und wir fühlen uns oft müde und lustlos. Wir müssen aber nicht bis zum Frühling warten, denn sogenannte „Mood-Foods“ kurbeln die körpereigene Produktion von Serotonin wieder an. Super geeignet sind Vollkornprodukte wie Kartoffeln und Reis, da sie den Körper mit komplexen Kohlenhydraten versorgen. Natürlich geht es auch süßer im Winter. Zum Beispiel heiße Schokolade mit dunklem Kakaopulver. Durch die Milch wird dein Körper auch noch reichlich mit Vitamin D versorgt. Na dann kann ja nichts mehr schiefgehen.

2. Ingwer hilft gegen Erkältungen

Organische Verbindungen in der Ingwerwurzel, die Gingerole, sollen eine anti-entzündliche Wirkung haben und sind der Zusammensetzung von Aspirin sehr ähnlich. Ingwer wirkt deshalb auch schleimlösend, wärmend und entzündungshemmend. Also bei einer Erkältung einfach einen Ingwer-Tee trinken. Schnell selbst zu machen: einfach 2 bis 3 Scheiben geschälten Ingwer in eine Tasse geben, mit heißem Wasser aufgießen und bei Bedarf einen Teelöffel Honig dazugeben.

3. Anti-Kälte-Kost

Nicht nur Schal, Mantel und Mütze wärmen uns im Winter. Laut der traditionellen chinesischen Medizin gibt es bestimmte Lebensmittel, die eine wärmende Wirkung haben. Frühlingszwiebeln, Lauch, Rote Bete und Kürbis gehören hierzu. Bei Obst solltet ihr gegen Frieren zu Zwetschgen oder Granatäpfeln greifen. Auch Nüsse, wie Maronen, Wallnüsse und Haselnüsse, haben einen wärmenden Effekt. Na dann wissen wir ja, nach was wir auf dem Weihnachtsmarkt greifen.

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



Fit im Wohnzimmer

Ausgabe 2: „Flacher Bauch und starker Rücken“ – Übungen für ein starkes Kreuz

1. Plank (Unterarm-/Frontstütz)

- Zielmuskeln:** Rückenstrecker – musculus erector spinae
gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis
- Unterstützende Muskulatur:** schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis
großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus
- Belastung:** 3-4 Wiederholungen, je 15-20 Sekunden, 10 Sekunden Pause zwischen Wiederholungen

Ausführung

- 1. Bild:** Lege dich flach mit dem Bauch auf die Matte und strecke die Beine nach hinten aus. Die Unterarme legst du auf der Matte auf, sodass sich die Ellbogen unterhalb der Schultern befinden.
- 2. Bild:** Nun hebst du deinen gesamten Körper vom Boden ab, indem du deine Bauch- und deine Po-muskeln stark anspannst, sodass sich das Gewicht nur noch auf den Unterarmen und Fußspitzen befindet. Der Po und der Kopf bleiben während der gesamten Übung in einer neutralen Position, sodass der Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet. Halte die Spannung für einige Sekunden und senke den Körper wieder zum Boden ab.
- 3. Bild:** Zur Erleichterung kannst du die Knie während der Übung auf dem Boden absetzen. Der Rücken bildet aber weiterhin eine gerade Linie, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.



Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

SCHENKEN SIE (SICH) ERLEBNISSE

Geschenk-Abo Musical + Mozart

EVITA - das Musical über das Leben der Eva Perón; das weltweit gespielte „unsterbliche“ Musical ANATEVKA und Mozarts DON GIOVANNI im Bonner Opernhaus sind ein tolles Geschenk für junge und nicht mehr ganz junge Musikfreunde.

OPER BONN

- ❖ **DON GIOVANNI** (3.02.17)
Oper von Wolfgang Amadeus Mozart
- ❖ **EVITA** (10.03.17)
Musical von Andrew Lloyd Webber
- ❖ **ANATEVKA** (21.05.17)
Musical von Joseph Stein

Abo 61 für nur 130,- € (Platzgruppe 2)
für alle in Ausbildung (bis 27 J.) 38,- €
(Platzgruppe 4) bzw. 66,50 € (Platzgruppe 2)

Geschenk-Abo Musik + Varieté

Zwei musikalische Veranstaltungen aus der Reihe „Quatsch keine Oper“ und zwei temperamentvolle Varieté-Abende sorgen für unbeschwertes Vergnügen.

OPER BONN - QUATSCH KEINE OPER

- ❖ **RAJATON** (30.01.17)
Das Beste der finnischen A-cappella-Gruppe

GOP VARIÉTÉ-THEATER

- ❖ **KARUSSELL** (15./16.03.17)
Variété-Show: ironisch, überdreht, kunstvoll

GOP VARIÉTÉ-THEATER

- ❖ **ROCKABILLY** (17./18.05.17)
Variété-Zeitreise in die 50er und 60er Jahre

OPER BONN - QUATSCH KEINE OPER

- ❖ **KÖBES UNDERGROUND** (24.06.17)
Die Hausband der Stunksitzung

Abo 60 für nur 139,- €
für alle in Ausbildung (bis 27 J.) 85,- €

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich unseren Sonderprospekt mit diesen und fünf weiteren Geschenk-Abos für Erwachsene und einem kleinen Abo „Für alle ab 8 Jahren“ kostenlos und unverbindlich zu.
Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder im Internet: www.tg-bonn.de



4. Bild: Zur Intensitätssteigerung im Wechsel das rechte und linke Bein anheben.



2. Rückenheber (Rückenstrecker)

Zielmuskeln: Rückenstrecker – musculus erector spinae
Unterstützende Muskulatur: großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus
Belastung: 3-4 Wiederholungen, je 15-20 Sekunden, 10 Sekunden Pause zwischen Wiederholungen

Ausführung

1. Bild: Lege dich flach mit dem Bauch auf die Matte. Strecke deine Arme und Beine nach hinten aus.
2. Bild: Jetzt hebst du den gesamten Oberkörper zusammen mit den gestreckten Armen leicht vom Boden ab, während du den Po anspannst. Halte die gesamte Spannung am höchsten Punkt für einige Sekunden und senke den Oberkörper anschließend wieder kontrolliert nach unten ab. Dann wiederholst du die Bewegung. Die Füße liegen während der gesamten Übung auf dem Boden bzw. der Matte auf. Dein Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Dein Blick ist zur Matte gerichtet.
3. Bild: Zur Steigerung der Übung kannst du die Arme auch lang nach vorne ausstrecken, während du sie zusammen mit dem Oberkörper vom Boden löst.



3. Seitliche Crunches (seitliche Bauchpresse)

Zielmuskeln: Rückenstrecker – musculus erector spinae
Unterstützende Muskulatur: großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus
Belastung: 3-4 Wiederholungen, je 15-20 Sekunden, 10 Sekunden Pause zwischen Wiederholungen

Ausführung

1. Bild: Lege dich auf den Rücken und stelle beide Beine auf, sodass du zwischen den Beinen und dem Po einen Winkel von etwa 45 Grad hast. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handkanten zeigen nach unten.
2. Bild: Jetzt hebst du das Becken an, bis dein Körper (Schulter, Becken und Knie) eine gerade Linie bildet. Halte diese Position für einige Sekunden und senke das Becken langsam wieder ab. Versuche, nicht ins Hohlkreuz zu gehen, indem du auch den Po während der Übung bewusst anspannst.
3. Bild: Zur Steigerung kannst du zusätzlich im Wechsel das linke und rechte Bein anheben und nach vorne ausstrecken. Achte darauf, dass das Bein auch hier eine gerade Linie mit dem übrigen Körper bildet.



Doppelseite: Text: Marie-Christine Schneider, Fotos: Sebastian Tasch



Vielfalt im Verein: Yegan Talabi-Mahrokh

Samstagmorgen, 09:15 Uhr. Im Schwimmbad der Derletalschule am Bonner Hardtberg ist schon viel los. Sieben Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren wuseln durch das Hallenbad mit kleinen Badekappen und gehen ins große Schwimmbecken. Manche tragen sogar Schwimmflügel. Mitten im Wasser mit einem schwarz- und türkisfarbenen Badeanzug steht Yegan Talabi-Mahrokh. „Die Kinder lernen hier ganz einfach mithilfe ihrer Eltern, dass man vor dem Wasser keine Angst haben muss“, sagt die 55-Jährige.

Als Yegan jedoch vor 31 Jahren gemeinsam mit ihrem Mann und ihrem Sohn aus dem Iran nach Deutschland flüchtete, da hatte sie Angst. Angst vor Verurteilung und

Fremdenhass. „Wir mussten von einem auf den anderen Tag aus dem Land und hatten hier in Deutschland nichts. Man hat die Vorurteile der Menschen gespürt“, erzählt sie. Im Iran war Yegan Grundschullehrerin und ihr Mann Buchhalter.

Zwei Jahre nach ihrer Flucht zog Yegan zusammen mit ihrer Familie nach Bonn und meldete ihren Sohn zu einem Kinderschwimmkurs bei den Schwimm- und Sportfreunden an.

Als ihre drei Töchter auf der Welt waren, gingen auch sie bald zum Schwimmunterricht. Mit der Zeit unterstützte Yegan die Schwimmtrainer ihrer Kinder immer mehr. Mal vertrat sie die Trainer oder fuhr mit zu Wettkämpfen. „In Deutschland ist mein



Studium nicht anerkannt. Also habe ich 1997 einen Übungsleiterschein gemacht und eigene Schwimmkurse übernommen“, erklärt Yegan.

Zurück im Schwimmbad der Derletalschule kommen gerade die Kinder des zweiten Schwimmkurses rein. Insgesamt vier Kurse sind es heute. Yegan geht bei jeder Übung von Kind zu Kind, schaut sich alles in Ruhe an und verbessert hier und da. Ihre Schwiegertochter Negar hilft ihr dabei.

Bis heute gewöhnt die Trainerin Kleinkinder ans Wasser, gibt Frosch- und Seepferdchenkurse. Außerdem arbeitet sie in der OGS der Bonner Karlschule und bietet Kinderturnkurse an. „Ich liebe meine Arbeit und besonders die Kinder. Das macht jeden

Tag so abwechslungsreich“, strahlt Yegan.

Mittlerweile hat sie vier erwachsene Kinder, die alle an der Kölner Universität studieren. „Die anfänglichen Sorgen haben sich nicht bestätigt – ich habe aber auch großen Rückhalt im Verein bekommen“, lächelt Yegan. „Auch, wenn es um meine Kinder ging, hat mich der Verein sehr unterstützt“.

Auf die Frage, ob sie sich in Deutschland wohlfühle, hat Yegan eine schnelle Antwort parat: „Selbst heute habe ich manchmal noch Heimweh. Aber auch, wenn der Iran meine Heimat ist, ist Deutschland zu meinem Zuhause geworden“.

Elisa Kalsen



BONNER



SILVESTERLAUF

BONNER SILVESTERLAUF 2016

DATUM & STARTZEITEN:

31.12.2016 | 12 Uhr & 13 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:

Rathenauufer in Bonn

STRECKEN:

5 km & 10 km

INFORMATIONEN:

www.bonner-silvesterlauf.de

VERANSTALTER:

Laufladen Bonn



***Gute Vorsätze starten
schon im alten Jahr!***

Aus der Welt des SSF-Wasserballs

Wasserballjugend startet in neue Saison

Nach langem Warten beginnt für die Jugendlichen der Wasserballabteilung nun endlich wieder die neue Saison, auf die sich alle Spieler seit Ende der Sommerferien mit großem Trainingseinsatz vorbereiten. Für viele neu hinzugestoßene junge Spieler ist es die erste Saison. Dementsprechend groß ist die Aufregung vor den ersten Spieleinsätzen.

Die B-Jugend hat ihr erstes Spiel schon hinter sich gebracht. Nachdem wir in der letzten Saison noch eine herbe Niederlage gegen den ewigen Rivalen Aqua Köln einstecken mussten, konnten wir dieses Jahr zum Auftakt ein ganzes Stück näher herankommen, verloren allerdings am Ende mit 2:12. Zu loben ist wieder einmal die gute Defensive. Leider hapert es noch an der Chancenverwertung, welche wir in den nächsten Wochen unter Trainer Florian Werkhausen intensiv angehen werden.

Immens vergrößertes Nikolausturnier

Wir freuen uns darauf, in diesem Jahr am Sonntag, den 11.12.2016, von 10:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr acht Gastmannschaften im Sportpark Nord beim zweiten Nikolausturnier begrüßen zu können. Im letzten Jahr holte sich die Bonner Jugendmannschaft unter vier Mannschaften den Turniersieg. Wir sind gespannt, wie es dieses Jahr ausgeht in der Schwimmhalle des Sportpark Nord. Gespielt wird ein Turnier der Altersklasse U17 (B-Jugend) und ein Turnier der Altersklasse U13 (D-Jugend). Weil es zu Beginn der neuen Saison stattfindet, ist es eine sehr gute Standortbestimmung. Während es in der U13 größtenteils um den Spaß am Spiel und ein paar taktische Raffinessen geht, ist das Turnier für unsere U17 eine wichtige Vorbereitung auf die kommende Saison im SV NRW.



Die Wasserballjugend der SSF Bonn (Foto: Manfred Rumi)

Kommen Sie vorbei und genießen Sie Kaffee und Kuchen bei einem Wasserballspiel, dessen Verkaufserlös in voller Höhe den Jugendlichen Wasserballern zugutekommt!

Quo vadis, SSF-Wasserball?

Nachdem wir zur Saison 2015/16 nach einjähriger Abstinenz wieder eine zweite Mannschaft in der Kreisliga neben der ersten Mannschaft in der Bezirksliga melden konnten, mussten sich die Wasserballer in vielerlei Hinsicht beweisen.

Zum einen verließen mehrere Leistungsträger aufgrund privater Veränderungen zur Mitte der Saison die erste Mannschaft. Hier sind allen voran Thomas Abeling und Dennis Pierry zu nennen, wobei letzterer seit seiner Jugend die Kappe der SSF Bonn trug. Zum anderen hatte sich die Anzahl der Meisterschaftsspiele durch eine größere Kreisklasse mehr als verdoppelt. Dadurch konnten zwar viele ältere Spieler häufiger spielen und einzelne Jugendliche an die Herrenmannschaften herangeführt werden, aber diese drastische Erhöhung der Spielzeiten führte

teilweise auch zur Überbelastung einzelner. Aufgrund der Veränderungen und der Verjüngung der Mannschaft war im Training nicht immer eine klare Linie beim taktischen System zu erkennen. Zusätzlich gab es Differenzen zwischen Spielern und Trainern. Letztendlich landeten beide Mannschaften mit Platz sechs jeweils im unteren Mittelfeld ihrer Liga.

Für die Saison 2016/17 konnten wir erneut nur eine Herrenmannschaft in der Bezirksliga (Mittelrheinliga) melden. Die Saisonvorbereitung dafür begann Ende August und wurde wie üblich aufgelockert durch zwei traditionelle Wasserballturniere: 4. Paul-Eckert-Cup des SB Schwaben 1895 Stuttgart (24./25.09.2016) und 25. Stolberger Wasserballturnier (29./30.10.2016). Beide Turniere sind seit einigen Jahren feste Bestandteile in der Vorbereitung, da diese einerseits gut besetzt sind und andererseits natürlich zeitlich passend liegen.

Insgesamt ist festzuhalten, dass der Fokus der Abteilung nun noch deutlicher auf der

Jugendarbeit liegt als Jahre zuvor. Unter den beiden sehr engagierten Jugendtrainern Fabian und Florian Werkhausen wurde die Arbeit Jahr für Jahr weiter intensiviert. Erfreulich ist, dass es in der abgelaufenen Saison einen deutlichen Spielerzuwachs bei den Jugendlichen gab und der Trend anhält. Das langfristige Ziel war und ist, die Jugendlichen behutsam an den Wassersport und die Herrenmannschaften heranzuführen und dort zu integrieren, sodass mit der Wasserballabteilung der SSF Bonn auch künftig die älteste olympische Mannschaftssportart in Bonn vertreten sein kann.

Natürlich sind alle weiblichen und männlichen Wasserballinteressierten beim Training der Jugend und Herren immer herzlich willkommen. Informationen zu Trainingszeiten und Terminen gibt es unter <http://wasserball.ssfbonn.de/> und bei andre.praetorius@ssfbonn.de und fabian.werkhausen@ssfbonn.de.

Marc Sauerwein und
Fabian Werkhausen

Tischtennis

Sport- und Vereinsleben der Tischtennisabteilung

Herbstwanderung der Tischtennisabteilung 2016

Diesmal ging es bei gutem Wetter zum Wandern in die Eifel in die Nähe des Urftsees. Mit acht Personen starteten wir gegen 11:00 Uhr von Herhahn bei Gemünd und wanderten über Morsbach auf den Eifelsteig mit herrlichem Ausblick vom Modenhübel (485 m ü. d. M.). Danach ging es weiter nach Vogelsang zur Ordensburg der Nazis, in der ausgesuchte Hitler-„Junker“ ihren letzten Schliff erhielten, um zu Predigern der unsäglichen NS-Weltanschauung zu werden. Ein Dokumentationszentrum ist vor einigen Wochen offiziell eröffnet worden.

Von der Ordensburg folgten wir dem Wanderweg zum Ort Wollseifen, der am 13. August 1946 auf britische Anordnung hin geräumt werden musste. 550 Menschen wurden auf andere Dörfer verteilt und Wollseifen wurde bis auf Kirche, Schule und Traföhäuschen zerstört. Später nutzte das Gelände das belgische Militär als Truppenübungsplatz.

Von Wollseifen ging es vier Kilometer zurück nach Herhahn. Zum Abschluss unserer Wanderung fuhren wir nach Einruhr am Rursee und genossen bei gutem Essen und Trinken den Nachmittag. Es war ein toller Tag und wir hoffen beim nächsten Mal auf noch mehr Wanderwillige.

Volker Luh

Lennart Burgunder für westdeutsche Meisterschaft qualifiziert

Nach meiner Qualifikation für die Bezirksmeisterschaft fuhr ich am 22.10. gemeinsam mit meinem Betreuer Michael Himmel nach Kerpen. Nach einem 3:2 gegen Benno Pütz (1. FC Köln) und einem 0:3 gegen Tobias Slanina kam ich sicher in die K.-o.-Runde. Doch nach einer unnötig deutlichen Niederlage gegen Jan Lethert (TTC Vernich) war das Turnier beendet. Im Doppel mit Marc Banko (TTF Bad Honnef) war für uns nach Partie eins bereits Schluss. Trotz einer 1:2-Bilanz am Ende des Tages kann ich mit meiner Leistung durchaus zufrieden sein.

Christoph Konitz

Auch bei den Schülern vertraten Lennart Burgunder und Thilo Fritzsche die SSF Bonn hervorragend. Thilo siegte direkt 3:1 gegen Fabian Brozio (TTC Lövenich), unterlag klar 0:3 gegen Favorit Adrian

Azemi (SG Erftstadt) und gewann knapp 3:2 gegen Yannick Werner (TTC Aggertal). In der K.-o.-Runde endete das Turnier für ihn gegen den starken An Duy Dang (TTC Lövenich) mit 3:0.

Auch Lennart setzte sich in seiner Gruppe 3:1 gegen Sandro von Ameln (TTC Indeland Jülich) und 3:0 gegen Hendrik Heck (TTC Brühl-Vochem) durch. Da spielte auch das 2:3 gegen Alexander Meyer (TTC Bärbroich) keine Rolle. In der K.-o.-Runde besiegte Lennart Benedikt Christ (TV Refrath) 3:1 und Sebastian Schog (SG Erftstadt) 3:2. Im Viertelfinale unterlag er 0:3 gegen den späteren Bezirksmeister Andrei Sahakiants (1. FC Köln). Dank der erfolgreichen Bilanz qualifizierte sich Lennart für die westdeutschen Meisterschaften. Herzlichen Glückwunsch an ihn und Coach Simon Tewes.

Das gemeinsame Doppel von Thilo und Lennart endete bereits in Runde eins 0:3 gegen An Duy Dang/Thomas Vreden.

Jörg Brinkmann

Tischtennis für jeden – neuer Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, gibt es ab sofort donnerstags von 17:30 bis 20:00 Uhr im Sportpark Nord einen Tischtenniskurs (freies Spielen). Kursgebühr für Nichtmitglieder 20 Euro für fünf Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich. Rückfragen an Jörg Brinkmann: 0178 6388234.

Hobbyspieler können montags (18:30 – 20:00 Uhr, Sportpark Nord), mittwochs (19:00 – 20:00 Uhr, Turnhalle Jahnschule) oder sonntags (15:00 – 18:00 Uhr, Turn-



Herbstwanderung (Foto: Jörg Brinkmann)

halle Jahnschule) am Training teilnehmen.

Vereinsmeisterschaften Hobby-Gruppe

Am 19. Oktober kämpften 17 Aktive um die Vereinsmeisterschaft der Hobby-Spieler. In Gruppe A setzte sich Arian Naini gegen Evgeny Markov mit 3:2 durch. Dieser hielt Christoph Regul und Makram Majeri klar auf Distanz. In Gruppe B siegte mit Fynn Stichling ein Jugendlicher ohne Satzverlust vor Rainer Puder, Jochen Hasenclever und Mathias Nikolaus. In der spannenden Gruppe C wurde Ilias Mitossidis Erster vor Thomas Glagow, Achim Mortier, Wolfgang Pude und Wolfgang Köhler. Gruppe D dominierte Cahit Cay vor Wolfgang Hinze, Stefan Teklic und Laura Siklossy als einziger teilnehmenden Dame.

Im Viertelfinale gewannen Arian Naini gegen Wolfgang Hinze, Fynn Stichling gegen Titelverteidiger Thomas Glagow, Ilias Mitossidis gegen Rainer Puder und Cahit Cay gegen Evgeny Makov. Das Halbfinale brachte dann zwei klare 3:0-Sieger: Arian (gegen Fynn) und Cahit (gegen Ilias). Im Spiel um Platz 3 siegte Fynn 3:1 gegen Ilias. Im Endspiel dominierte Arian gegen Cahit und holte den Pokal. Vereinsmeister im Doppel wurden Cay/Hinze gegen Makov/Pude. Herzlichen Glückwunsch.

Jörg Brinkmann



CITY
FAHRSCHULE

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

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

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

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

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

Ihre Nr. 1 in Bonn, Siegburg und Troisdorf!

... die Fahrschule, die Spaß macht!

cityfahrschule.de

NEU

Ihr Geschenk* kostenlos:

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

Gefällt mir

* Geschenke im Bonuspaket

SSF-Kanuten umrunden Møn: Sonne, Kreide und Sternschnuppen

„Versuch geglückt, ganze Gruppe brennt auf Wiederholung“, schloss vergangenes Jahr der Bericht über die erste Salzwasser-Ferienfahrt in Dänemark. Die Dänemark-Fahrer erfüllten sich ihren Wunsch und verlebten zusammen erneut eine traumhafte Woche.

Zugegeben, besondere sportliche Leistungen standen nicht im Vordergrund. Das zusammen mit perfektem Wetter war aber gerade die Basis für eine wunderbare gemeinsame Zeit, in der wir die dänische Insel Møn umrundeten. Møn gilt auch als Schwesterinsel von Rügen, erschien uns aber viel weniger belebt. War die Anreise am Tag nach dem SSF Festival noch mächtig verregnet, lachte am ersten Paddeltag die Sonne quer über den ganzen Horizont. Wir stachen zunächst vom Campingplatz Mønbroen nur nordwärts zur kleinen Insel Nyord und genossen dort in dem netten Dorf Eis und Kaffee. Abgesehen von der etwas unsicheren Navigation, bei der sich aber Thomas Pohl souverän findig zeigte, gestaltete sich die Fahrt zum Strandcamping Ulvshale sehr behaglich. Bis wir dort am Strand angelandet waren. Myriaden von Mücken fielen her über uns Wehrlose, die wir jeweils zu viert unsere schweren Boote durch die Dünen zum Campingplatz tragen mussten, wo dann aber auch keine mückenfreie Zone wartete.

Nach den Saugrüsseln im Blut das Highlight in Kreide

Nachdem wir auch beim umgekehrten Weg am nächsten Morgen ordentlich zerstoichen wurden, wartete schon am zweiten Fahrttag der landschaftliche Höhepunkt auf uns. Auf der Ostseite erhebt sich Møns Klint bis zu 128 Meter steil aus dem Meer. Unter dem Kliff entlang paddelnd ist in der Wand zu



*Dänemark verwöhnte die Seekajakker wieder mit Sonne, Wind und Wellen
(Foto: Alexander Glass)*

lockte gleich dazu, einen Ruhetag einzulegen, weil sich von hier aus schöne Spaziergänge im Hinterland von Møns Klint oder eben dorthin unternehmen ließen. Am Abend konnten wir erstmals unbehelligt den klaren Nachthimmel genießen und uns über viele Sternschnuppen freuen.

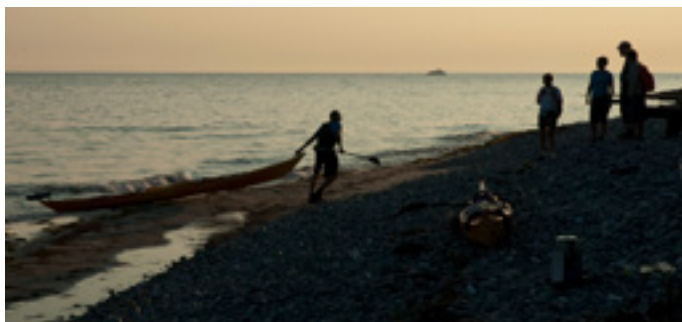
Der sich dann anschließende Fahrttag war mit frischerem Wind und mehr Wellengang etwas ermüdend. Er geriet dann noch etwas länger als geplant, als der angepeilte Campingplatz geschlossen war und der Besitzer uns auch nicht notdürftig biwakieren lassen mochte. Umso wohltuender war das Erlebnis am Hafen Hårbølle Havn, wo wir ohne Umschweife erlaubt bekamen, auf der angrenzenden Wiese zu zelten – direkt hinterm Campingverbot-Schild.

Grotesk: Formationspaddeln vor „Mønebrøne“

Viel zu schnell kam am fünften Tag die Brücke zur Insel, Mønbroen heißt sie richtig, wieder in Sicht, die Ausgangspunkt unserer Fahrt gewesen war. Für den Fotografen Thomas versuchten wir, uns vor „Mønebrøne“ zum Gruppenbild aufzustellen. Die Vorstellung, dass jemand unsere grotesken Manöver zwischen unhörbaren Anweisungen, Wind und Strömung beobachten könnte, reizte immer neu zu Gelächter bis wir schließlich die Brücke passieren mussten.

In den zwei letzten Nächten verdankten wir Thomas unseren Lagerplatz auf einer sehr schmalen Landzunge, von wo wir nach zwei Seiten hin das Meer genießen konnten. Zum Abschluss unserer Møn-Erkundung fuhren wir samstags zum in Sichtweite liegenden Städtchen Stege, in dem der Tag viel zu schnell verging. Im aller-, wirklich allerletzten Licht vor dem Wind surfend erreichten wir am Abend wieder unseren Lagerplatz, auf dem wir ein letztes Mal noch einige Sternschnuppen beobachteten, uns miteinander an den frischen Erlebnissen freuten und schon nachzudenken begannen über eine Salzwasser-Tour in 2017.

Alexander Glass



*Ruhetag wie jeder mag, ob Spaziergang oder nochmal raus aufs Meer
(Foto: Alexander Glass)*



Einheimischer Besuch am Morgen (Foto: Alexander Glass)

erkennen, wo schon vor längerer Zeit oder auch erst kürzlich die Erosion an dem Wahrzeichen genagt hat. Bäume stehen mit ihren Wurzeln hoch oben halb über der Abbruchkante, von anderen liegen nur noch tote, kahle Gerippe unten am Strand. Die Beleuchtung des Felsens von hinten durch die Sonne zaubert immer neue Effekte und wer gegen landschaftliche Schönheit oder auch grafische Motive nicht völlig immun ist, kann seine Kamera jetzt keinesfalls verstaubt lassen. Der Genuss dehnt sich über mehrere Kilometer und die Formensprache des Fels wechselt mehrmals. Schließlich drehten die Bootsspitzen ziemlich westwärts, der tiefstehenden Sonne entgegen. Herrlich glitzernde Wellen begleiteten die letzten Kilometer bis zu einem offiziellen, aber leider besetzten Lagerplatz.

Zelten auf faustgroßen Kieseln

Wir entschieden, wenige Meter weiter direkt am Strand zu campieren. Einige mochten auf den gut faustgroßen Kieseln am Strand zelten, andere freuten sich über die wenigen verbleibenden Plätze weiter oben unter Bäumen. Das Lager ver-

Karate/Kendo

Platz zwei für die Kendo-Mannschaft bei der NRW-Vereinsmeisterschaft

Bei der nordrhein-westfälischen Vereinsmeisterschaft am 25.09.2016 erreichte die Mannschaft der SSF Bonn den zweiten Platz. Das Turnier in Eschweiler wurde mit Vorrunde in 4er-Pools und anschließender „K.-o.-Runde“ ausgetragen. Sowohl im Pool als auch in der folgenden K.-o.-Runde mussten sich die SSF-Kendoka nur der ersten Mannschaft der DJSG Köln geschlagen geben.

Im Kendo versuchen die Wettkämpfer Punkte zu erzielen, die von drei Schiedsrichtern bewertet werden. Es werden maximal drei Punkte innerhalb der Kampfzeit vergeben. Erreicht ein Kämpfer zwei Punkte, so hat er gewonnen. Im Mannschaftswettbewerb gibt es meist

fünf Kämpfe und es gewinnt die Mannschaft mit den meisten Siegen.

Die Mannschaft der SSF Bonn mit Mark Weber, Martin Mahlberg, Sangryong Lee, Paul Krusche und Kastytis Belazaras wurde durch die gesunde Mischung aus internationaler Erfahrung der Dan-Träger und Motivation der Kyu-Träger beflügelt. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Sangryong Lee (4. Dan), der alle Kämpfe souverän mit zwei Punkten dominierte.



Vize-Vereinsmeister in Nordrhein-Westfalen: die Mannschaft der SSF Bonn (Foto: K. Belazaras)

Paul Krusche

Erfolgreiche Dan-Prüfung der Karate-Abteilung



Von links nach rechts: Jörg Kopka, Marco Krause, Markus Goell, Burkhard Pahde und Wilfried Rebmann (Foto: Simone Haakshorst)

Gleich drei Karateka der Karate- und Kendoabteilung der SSF Bonn konnten dieses Jahr einen persönlichen Erfolg feiern. Burkhard Pahde, Markus Goell und Marco Krause legten am 2. Oktober erfolgreich ihre Prüfung zum 2. Dan, dem zweiten Schwarzgurt, im Shotokan-Karate ab. Auf die Prüfung hatten sich alle drei lange und umfangreich vorbereitet. „Die intensive Phase der Vorbereitung dauerte ca. ein dreiviertel Jahr.

In gewisser Weise ist aber auch schon das regelmäßige Training die Jahre vorher Vorbereitung“, meint Burkhard, der bereits mit 16 Jahren zum Karate kam.

Bei der Prüfung präsentierten die Prüflinge verschiedene Kata – wörtlich „Form“, eine festgelegte Abfolge verschiedener Karate-Techniken und -Bewegungen – und das sogenannte Bunkai, bei dem sie mit einem Partner die Anwendung verschiedener Techniken eines Kata demonstrierten. Im darauffolgenden Freikampf mussten sie Ausdauer, Reaktionsvermögen und Entschlossenheit unter Beweis stellen. „Bei der Prüfung schauen wir vor allem auf eine saubere Ausführung der Techniken und gute Kondition“, meint Jörg Kopka, Träger des 5. Dan und Haupttrainer der Karate-Abteilung der SSF Bonn, der

zusammen mit Wilfried Rebmann vom Taido-Viersen-Karate-Dojo die Prüfung abnahm.

Während der Prüfung konnten alle drei ihre Stärken zeigen. Marco entschied sich für das Kata „Kanku Shō“, das sich durch schnelle Techniken auszeichnet. „Kanku“ bedeutet so viel wie „Blick zum Himmel“ und „Shō“ heißt übersetzt „klein“. „Da das ein kraftvolles Kata mit mehreren Sprüngen ist, war das die perfekte Wahl für mich,“ so Marco.

Die bestandene Prüfung feierten alle anschließend erst einmal gebürtig, obgleich das nächste Training nicht lange auf sich warten ließ. Denn alle drei praktizieren Karate mit großer Begeisterung. So schätzt Markus außer dem Aspekt der Selbstverteidigung die dynamischen, schnellen Bewegungen, die ganzheitliche Schulung und die Ästhetik der Kata. Für Burkhard ist neben der Action auch der meditative Charakter von großer Bedeutung.

Simone Haakshorst

Judo

Erfolge der Judoabteilung

Fast jedes Wochenende sind unsere Judoka auf nationalen und internationalen Turnieren unterwegs und kehren stets mit zahlreichen Medaillen nach Bonn zurück.

Zehn Kreismeistertitel für Bonn

Anfang September kämpften die U10- und U13-Judoka um die Qualifikation für die Bezirkseinzelschmeisterschaften. Die SSF gewannen zehn Goldmedaillen und standen als erfolgreichster Verein des Kreises Bonn fest.

Bei den zwei Wochen später stattfin-

denden Bezirkseinzelschmeisterschaften landeten Elgin Vanderschaeghe, Tom Hartmann (beide 2004) und Nouri Günther (2005) auf Platz eins. Sieben weitere Judoka qualifizierten sich außerdem für die nächsthöhere Meisterschaft. Somit gehören die SSF Bonn auch zu den Besten des Bezirkes Köln.

Männliche Nachwuchsjudoka werden Bezirksmannschaftsmeister

Bei den Bezirksmannschaftsmeisterschaften starteten die SSF-Judoka zunächst mit einer Niederlage gegen den JC

Henef. Dadurch aufgerüttelt gewannen sie jedoch die nachfolgenden Kämpfe und bezwangen im Finale den JC Henef diesmal mit 6:2. Jano Rübo und Lino Dello Russo waren dabei an diesem Tag unschlagbar.

Endlich wieder eine Männermannschaft

Die Nachwuchsjudoka motivierten die älteren Judoka, gemeinsam als Männermannschaft in der Bezirksliga anzutreten. Zwischen dem ältesten und jüngsten Kämpfer liegen 33 Jahre und



selbst Trainer Frank-Michael Günther stellte sich nach fast 20 Jahren wieder zum Kämpfen auf die Matte. Das generationsübergreifende Team schlug sich nicht schlecht und steht nun auf Platz drei der Tabelle.

Sieben Medaillen bei Brabant Open

Der Sohn des kürzlich verstorbenen Franz Eckstein, Gründungsmitglied der SSF-Judoabteilung, lud unsere Judoka zum internationalen Turnier nach Belgien ein. Eine Delegation aus neun Judoka, darunter auch die Perspektivteammitgliederinnen Malin Fischer und Naima Günther, kämpfte in den Altersklassen U18 und U15.

Malin startete erstmals in einer höheren Gewichtsklasse und wurde Dritte. Naima dominierte alle Vorkämpfe. Im Finale stand es nach vier Minuten unentschieden, sodass sie in den Golden Score musste. Naima gewann nach 13,38 min dank einer Wertung Gold und überbot den Golden-Score-Rekord von Vereinskamerad Jano Rübo (12,32 min). Aber auch Jano sicherte sich Gold, während Anastasia Borowski Silber gewann und Soraya Günther, Daniel Schäfer sowie

Briag Vanderschaeghe Bronze ergatterten.

Platz zwei bei westdeutschen Mannschaftsmeisterschaften

Die U15-Judoka waren bis zum Finale der westdeutschen Mannschaftsmeisterschaften nicht zu stoppen. Doch im Finale verletzte sich Lino Dello Russo, sodass der Brühler TV bei einem Endstand von 4:4 durch die Unterbewertung gewann. Da die Meisterschaft im kommenden Jahr durch eine U16-Liga ersetzt wird, bleiben die SSF-Judoka für immer westdeutscher Vizemeister der U15. Jano Rübo, der wieder mal alle Kämpfe für sich entschied, war der Kämpfer des Tages.

Gold, Silber und Bronze für U13

Erstmalig fanden in diesem Jahr die Nordrhein-Einzelmeisterschaften der U13 statt. Sieben SSF-Judoka hatten sich für dieses Turnier qualifiziert. Lino, der sich tags zuvor bei den westdeutschen Meisterschaften verletzt hatte, fiel leider aus. Aber die Vereinskameraden kämpften an diesem Tag für ihn: Fünf der sechs Starter schafften es in das Finale. Gold

gewannen Tom Hartemann, Nouri Günther und Elgin Vanderschaeghe. Siber holten Jan Kumuini und Tjark Gäng. Haagen Boothe rundete mit Bronze die erfolgreiche Bilanz des Vereins ab – Rang zwei in der Vereinswertung.

Fünf Medaillen bei Bayer Cup in Leverkusen

Naima Günther verteidigte ihren Vorjahrestitel. Letztes Jahr noch in der U17 startete sie diesmal in der U20 und siegte im kürzesten Finale des internationalen Bayer Cup in 14 sek gegen die schwedische Meisterin Stefanie Biedron.

Jano Rübo, ebenfalls Jüngster in der Altersklasse U17, gewann seine zweite internationale Goldmedaille in 14 Tagen. Malin Fischer ergatterte Silber und Katharina Wigger sowie Sebastian Berg holten Bronze. Navid Jahangiri landete unglücklich auf Rang sieben, doch erkämpfte er sich einige Wochen später beim bundesoffenen 24. Mario-Kwait-Gedächtnisturnier der U17 Bronze. Vereinskamerad Ben Hartmann erreichte an diesem Tag Platz neun.

Yamina Bouchibane



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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



© Sergey Novikov - Fotolia.com

Florian Bauer beim Ironman: „Es war wieder ein perfekter Tag“

Auch in diesem Jahr waren die SSF Bonn bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii vertreten. Denn Florian Bauer konnte sich schon im letzten Jahr beim Ironman Barcelona, seinem zweiten Langdistanztriathlon, für das legendäre Rennen im Pazifik qualifizieren. Nach einem langen Jahr des harten Trainings und vieler Entbehrungen ging Florian mit hunderten hochmotivierter und austrainierter Triathleten in Kailua-Kona an den Start. Nach 9:35:03 h überquerte er als 209. die Ziellinie.



Florian Bauer (Foto: privat)

Steiniger und langer Weg nach Hawaii

Im Jahr 2009 absolvierte Florian gemeinsam mit Maurice Mülder – Jugendtrainer bei den SSF Bonn Triathlon – seinen ersten Ironman in Nizza. War er damals noch sehr unbedarft an die Sache herangegangen und Ankommen seine Intention, so plante Florian das gesamte letzte Jahr mit dem Ziel, am 8. Oktober topfit zu sein. Mit seinem Trainer Dirk Niederau, der schon einige Male selbst auf Hawaii gestartet war, arbeitete Florian eng zusammen,

um das Training optimal in den Tagesablauf zu integrieren. „Zeitmanagement hat eine Schlüsselfunktion gespielt. Wenn du 40 Stunden arbeitest und noch 15 bis 20 Stunden die Woche trainierst, überlegst du dir gut, wo oder wann du die Einheit absolvierst“, meinte Florian im Vorfeld des Wettkampfs. Gerade deshalb war auch die wenige Zeit, die für Familie und enge Freunde blieb, besonders wichtig. Denn von ihnen erhielt er viel Unterstützung,

die ihm dabei half, „auf dem richtigen Weg zu bleiben“.

Ernährung als Schlüssel zum Erfolg

Für die Reise hatte Florian insgesamt zwei Wochen eingeplant. Die Woche vor dem Wettkampf diente zur Akklimatisierung und Konzentration. Mit seinem Vater wohnte Florian etwas abseits des Trubels und kochte das Essen selbst, um mit hochwertigen Lebensmitteln die Energiespeicher zu füllen. Bei der Langdistanz spielt die Ernährung vor und während des Wettkampfs eine große Rolle. Da darf nichts dem Zufall überlassen werden.

Mit vollen Speichern begab sich Florian am Wettkampftag früh morgens mit vielen weiteren Athleten ins Meer. Zwar musste er beim Massenstart keine Schläge einstecken, doch viel Platz zum Schwimmen blieb auch während der

3,8 km im Pazifik nicht. Nach 53:39 min erreichte der ehemalige Leistungsschwimmer die Wechselzone am Pier von Kona. Nach einem schnellen Wechsel auf die schwarze Zeitfahrmaschine standen die ersten 90 km Richtung Hawaii an. Nach dem dortigen Wendepunkt geht das Rennen erst richtig los, doch man muss nach den 180 km auch noch laufen können. Darum war Florians Schlüssel zu einer guten Endzeit, „konstant zu treten aber immer noch Druck im Kessel zu lassen“.

Nach 5:05:55 h auf dem Rad ging es für Florian auf die entscheidenden 42 km. Zu Beginn wurden die Athleten noch von den vielen Zuschauern am Streckenrand angefeuert, doch außerhalb der Stadt, auf den berühmten Lavafeldern, ist die Situation eine andere. Hier sind die Triathleten auf sich allein gestellt. Die letzten 10 km taten Florian besonders weh. Doch auch wenn er in seiner langen Karriere als Leistungssportler selten so „am Anschlag“ war, dachte er sich: „Schmerzen hat jetzt jeder und je schneller du rennst, desto schneller bist du fertig“. Dieser Gedanke puschte ihn zu einem 3:30-h-Marathon.

Wie es im nächsten Jahr für ihn weitergeht, weiß Florian noch nicht. Seine Leidenschaft für Ausdauersport könnte ihn zu einer Alpenüberquerung mit dem Fahrrad oder einem 10-km-Schwimmen bringen. Doch zunächst stehen Erholung und natürlich auch Zeit mit Familie und Freunden an erster Stelle.

Hillard Remmers
und
Carsten Herboth



sparkasse-koelnbonn.de/fc

Wenn man mit der Sparkassen-FC-Card unvergessliche Momente mit seinem Lieblingsverein erlebt. Jetzt informieren.



 Sparkasse
KölnBonn

Die Zeit zwischen Sommer und Winter im Modernen Fünfkampf in Bonn

30. Internationaler Kottenforst-Ville Waldlauf

Zur Halbzeit des in den Herbstferien stattgefundenen Trainingslagers stand ein 5000-m-Wettkampf im Kottenforst auf dem Programm. Bei herrlichem Herbstwetter starteten Alexandra Sudermann, Mona Laaroussi, Katya Simonov, Katharina Molkow, Tom Clemens und Timon Levai.

Auf einer ausgewählten Strecke, die mit einer 1000 m langen Steigung eine ordentliche Herausforderung darstellte, präsentierten sich die Kinder trotz der harten Trainingsanforderungen in guter Verfassung. Timon Levai platzierte sich in 19:27 min weit vorne. Es folgten bei den Damen vorneweg Katya Simonov (21:15 min), Alexandra Sudermann (21:32 min), Mona Laaroussi begleitet von Tom Clemens (22:39 min) und Katharina Molkow (23:46 min).

Finia und Leo Friederich liefen entsprechend ihrer Altersklasse auf der 800-m-Strecke ganz vorne. Finia gewann in 2:57 min, während Leo Lehrgeld in der Taktik

zahlen musste und in 2:49 min Zweiter wurde.

Der Lauf läutete die Herbst-/Winterlaufsaison ein, in der sich die Fünfkämpfer gerne auf derartigen Laufwettkämpfen mit anderen messen.

*Roger Molkow und
Claudia Friederich*

Gemeinsames Trainingslager mit dem Schweizer Verband

Der seit Monaten stattfindende Austausch mit der Schweiz basiert auf den Initiativen von Kersten Palmer am Standort Bonn und Andreas Perret am Standort Zürich. Bereits in den Sommerferien nahmen die Fünfkämpfer aus Bonn in Bern an einem Trainingslager teil, um so die Ferienzeit nicht nur zum „Erholen“ zu nutzen. Mit dem Start der Herbstferien begann dann ein gemeinsames einwöchiges Trainingslager in Bonn unter Beteiligung der Schweizer Fünfkämpfer. Kersten Palmer hatte in Absprache mit Andreas Perret ein umfangreiches und jeden Tag ausfüllendes Trainingsprogramm zusammengestellt, in der jede



Katya Simonov (Foto: Claudia Friederich)

Disziplin umfassend trainiert wurde. Das hohe Engagement der Initiatoren Kersten und Andreas ist auch für die Zukunft eine gute Basis, um die gemeinsame Arbeit in der begonnenen Form fortzusetzen und weiter zu intensivieren. Die nächsten Maßnahmen dazu sind bereits in Planung.

Roger Molkow

Volleyball

SSF Fortuna Bonn Damen II und III: Das Ziel ist das Double

Hallo liebe Volleyballfreunde!

„Uschi, tanz!“, heißt es auch in dieser Saison wieder bei so manchem Volleyballspiel in Bonn und Umgebung. Theoretisch sogar doppelt so oft wie im letzten Jahr, denn wir sind mit zwei Mannschaften in die Saison gestartet (Bezirksklasse und Kreisliga). Wir durften in den letzten Monaten so viele neue Mädels bei uns begrüßen, dass wir gleich zwei Teams ins Rennen schicken können.

Optimaler Saisonstart

Der Saisonstart verlief in beiden Mannschaften optimal. Sowohl die Mädels aus der Kreisliga als auch der Bezirksklasse fegten Gegner wie TV Eitorf II, SG Vorgebirge/Wesseling und SV Wachtberg III vom Feld. In der Tabelle stehen die Damen der Kreisliga derzeit mit einem gewonnen und einem verlorenen Spiel auf Platz vier (drei Punkte) und die Damen der Bezirksklasse ungeschlagen auf Platz eins (neun Punkte). Wir werden weiterhin unser bestes geben, um uns an den ersten Tabellenplatz zurückzukämpfen bzw. diesen zu verteidigen.

Hartes Training und gute Aufstellung

Für diese Erfolge trainieren wir hart: Auf dem Programm stehen Kräftigung, Schnelligkeit, Ausdauer, Sprungkraft und

natürlich das saubere Ausführen der Volleyballtechniken. Unser Trainer Niclas Zimmermann bereitet uns gewissenhaft und mit viel Ausdauer auf die Spiele vor. Wenn man teilweise 20 Mädels im Alter von 16 bis 30 beim Training um sich hat, erfordert das ganz bestimmt eine Menge Nerven. Dafür auf diesem Wege schon mal vielen Dank.

Unsere neuen Mannschaftskapitäninnen Julia Mehring und Katja Fessenko führen uns sicher durch die Spieltage. Die drei Liberas machen ihre Aufgabe in ihrer ersten Saison sehr gut und sind bereits jetzt eine große Stütze für die Mannschaft. Über die gute Abwehr- und Annahmelleistung freuen sich Zuspäher und Angriffsspezialisten, die bisher den Gegner durch starke Angriffe und einen stabilen Block ordentlich in Schach halten konnten. Damit sind wir also optimal aufgestellt und werden die Gegner in die Flucht (oder aus der Halle) schlagen.

Noch vor Weihnachten sollen auch endlich eigene Trikotsätze für die Damen II und III gekauft werden. Das steigert die Motivation auf dem Spielfeld noch einmal zusätzlich und die Rückrunde kann kommen.

Der Plan für das Ende der Saison ist ganz klar: Aufstieg mit beiden Teams.



Guter Teamgeist (Foto: Nadia Siebigtheroth)

Wir wollen das Double. Dafür geben wir alle unser bestes und können auf die Unterstützung von Freundinnen und Freunden sowie unseren Familien zählen.

Unsere Trainingszeiten sind immer dienstags und donnerstags von 20:00 bis 22:00 Uhr im Sportzentrum in Tannenbusch. Wenn ihr Fragen zu unserem Team oder Training habt, dann kommt bitte auf Susanne Droßel (susannedrossel@gmx.de) zu.

Viele Grüße, eure Damen II und III der SSF Fortuna Bonn! Uschi, tanz!

Susanne Droßel

Schwimmen

Kurzbahnmeisterschaften und Mannschafts-DM der Jugend dominieren Herbst und Winter

In diesem Jahr ist die Kurzbahnsaison für die Schwimmerinnen und Schwimmer eine große physische und psychische Herausforderung. Seit Anfang November geht es Schlag auf Schlag für die doch noch sehr jungen Wettkampfmannschaften von Cheftrainer Thorsten Polensky sowie Stefan Koch und Silke Wilhelm. Doch die jungen Aktiven überzeugten mit guten Ergebnissen, teilweise herausragenden Zeiten und großem Engagement.

Souveräner Auftritt der SSF Bonn bei SBM-Kurzbahnmeisterschaften

Die SSF Bonn richteten vom 1. bis 2. Oktober die diesjährige Kurzbahnmeisterschaft des Schwimmbezirks Mittelrhein aus, die erneut auf großen Anklang bei Vereinen und Aktiven traf mit mehr als 400 Teilnehmern und über 2000 Starts. Besonders beliebt: die Staffelwettbewerbe mit mehr als 70 Starts. Teilnahmeberechtigt waren die Jahrgänge ab 2006, die alle 50-m- und 100-m-Strecken sowie 100 m Lagen jeweils in Vorläufen und Finals schwammen.

20 Schwimmerinnen und 16 Schwimmer der SSF Bonn waren äußerst erfolgreich: 21 Jahrgangstitel, 13 Silber-, 20 Bronze- und vier Medaillen in der offenen Klasse sowie zwei Podiumsplätze bei den Staffelwettbewerben. Dies hieß Platz zwei im Medaillenspiegel hinter der deutlich größeren Mannschaft von TPSK Köln.



Till Krajenski
(Foto: Michael Wiedemann)

Drei Jahrgangstitel bei NRW Kurzbahnmeisterschaften

Für die SSF Bonn waren 15 Aktive am Start mit 56 Einzel- und acht Staffelstarts. Erfolgreichste Teilnehmerin aus Bonner Sicht war Rebecca Dany mit jeweils einem Jahrgangstitel über 100 m (1:06,45 min) und 200 m Lagen (2:24,81 min). Über diese Strecken wurde sie im offenen Finale jeweils Neunte in 1:07,00 min und 2:23,57 min. In der Jahrgangswertung wurde Rebecca zudem Zweite über 200 m (2:07,67 min) und Dritte über 100 m Freistil (58,51 sek).

Auch Laura Schnürle holte sich Jahrgangsgold über 50 m Rücken (30,90 sek) und schwamm auf Platz drei über 50 m Freistil (27,53 sek). Hannah Wiedemann belegte Platz zwei über 200 m (2:26,45 min)

und drei über 100 m Schmetterling (1:05,35 min).

Trainer Thorsten Polensky freute sich über die ansteigende Form seines Kaders und insbesondere über die Qualifikationen von Rebecca Dany (100 m Lagen) und Laura Schnürle (50 m Rücken) zur Kurzbahn-DM in Berlin. Außerdem qualifizierten sich die weibliche Freistil- und Lagenstaffel über 4 x 50 m, die männliche Freistilstaffel über 4 x 50 m sowie die 4-x-50-m-Freistil- und Lagenstaffel Mixed.

Gesamtsieg für weibliche Jugend A und B bei Bezirksentscheid

Ganz oben aufs Treppchen schaffte es sowohl die weibliche Jugend C (2003/2004) als auch B (2001/2002). In der ältesten Jahrgangsklasse der Jugend A (1999/2000) belegten beide Teams der SSF Bonn den zweiten Platz. Auf den zweiten Platz schaffte es auch die männliche Jugend D. Ebenfalls Platz zwei hieß es für die Jungs der Jugend C (2003/2004). Die weibliche Jugend D (2005/2006) freute sich über Bronze. Die Jugend E Mixed (2007/2008) belegte einen guten sechsten Platz. Geschwommen wurden 4 x 50 m bei der E-Jugend bzw. 4 x 100 m bei der Jugend D bis A.

Qualifikation für den DMSJ-Landesentscheid

Fünf Mannschaften der SSF Bonn haben sich in diesem Jahr qualifiziert für das Finale

des deutschen Mannschaftswettbewerbs im Schwimmen der Jugend (DMSJ). Bei den Mädchen sind es die Mannschaften der Jugend C, Jugend B und Jugend A und bei den Jungen die Teams der Jugend D und Jugend A.

Berufung in Auswahlmannschaft des SV NRW

Der Schwimmverband NRW hat Lea Schäfer und Till Krajenski in die Auswahlmannschaft berufen. Beide werden vom 26. bis 27. November 2016 mit dem SV NRW zum 22. Norddeutschen Jugendländervergleich in Berlin teilnehmen. Eingeladen war auch Maximilian Wiedemann. Er wird allerdings dieses Jahr erstmals beim Jugendmeeting in Bonn starten.

Jugendmeeting wieder sehr gut besetzt

Beim 39. Internationalen Jugendmeeting freut sich das Organisationsteam auf 534 Aktive aus sechs Nationen mit insgesamt 2944 Starts.

Weitere Termine für zukünftige Berichte

- 17.-20.11.2016: Deutsche Kurzbahnmeisterschaften
- 25.-27.11.2016: Internationales Jugendmeeting der SSF Bonn
- 03.-04.12.2016: Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Jugend, NRW-Entscheid (DMSJ NRW)

Josephin Schläpke

Tauchen

Abtauchen 2016

Eigentlich läutet das Abtauchen das offizielle Ende der Freiwassersaison ein und wird nur zu oft vom jahreszeitüblichen Mistwetter begleitet. Als wolle das Wetter dem Taucher die Lust am Freiwassertauchen in heimischen Gefilden nehmen und ihn in eine Winterruhe schicken, nur unterbrochen durch Urlaube in südlichen, sonnigen Gegenden. Fische und Taucher kommen so langsam zur Ruhe und sehen sich gegenseitig deutlich weniger als in den Sommermonaten.

Doch bevor es in diesem Jahr so weit

war, zeigte sich das Ziel des diesjährigen Abtauchens noch mal von seiner besten Seite. Der Fühlinger See im Norden Kölns lag im herbstlich warmen Sonnenschein und erwartete die Glaukostaucher für einen sonntäglichen Tauchgang. Nach der Gruppeneinteilung und dem routiniert laufenden Zusammenbau der Tauchausrüstung ging es für die Glaukos dann ins Wasser. Die Sichtweiten versprochen nicht viel und hielten dies auch, was dem Spaß aber keinen Abbruch tat. Erlebtes tauschten wir im Anschluss beim nahen

Italiener bei Pizza und Pasta aus, wo wir uns zum obligatorischen Essen trafen.

Eigentlich war es das nun mit dem Freiwassertauchen. Offiziell. Aber aufgrund der immer größer werdenden Anzahl von Trockentauchern unter den Glaukosmitgliedern und einer gestiegenen Kaltwassererfahrung können wir davon ausgehen, dass sich Taucher und Fische dann doch weitaus häufiger sehen werden.

Christian Hensmann



Offener Bewegungstreff (Stand: 16.11.2016)



Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

Beim Offenen Bewegungstreff können, aber müssen Sie sich nicht festlegen, ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern möchten. Je nachdem für welches Kartenangebot Sie sich entscheiden, können Sie auch beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln.

Die Jahres- und Multijahreskarten verlieren zum Jahresende ihre Gültigkeit und müssen für 2017 neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare für 2017 erhalten Sie derzeit in den Sportgruppen und grundsätzlich immer am SSF-Infostand, im Fitness-Studio im Bootshaus Beuel und als Download auf unserer Homepage unter http://www.ssfbonn.de/preise_offener_bewegungstreff.html.

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles, interessantes und vielfältiges Sportangebot bieten. Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff werden möglichst nur pro Quartal (nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- und Herbstferien) vorgenommen. In den Ferien finden im Offenen Bewegungstreff keine Sportangebote statt.

Strukturelle Änderungen (z. B. Hallensperrungen, Übungsleiter-Verfügbarkeit, Teilnehmeranzahl etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleide-räume), 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 Multijahreskarte 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.

Angebot

Wirbelsäulengymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Di | 11:00 – 12:30 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Rückenfit

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

Autogenes Training

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mi | 12:30 – 13:30 Uhr | Boothaus Beuel |
|------|-------------------|----------------|

Das Angebot wird bis zum 14. Dezember 2016 angeboten.

Yoga

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mo | 09:30 – 11:00 Uhr | Boothaus Beuel |
| • Di | 11:15 – 12:45 Uhr | Boothaus 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 | Boothaus Beuel |
| • Di | 20:00 – 21:30 Uhr | Sportpark Nord |
| • Fr | 09:30 – 11:00 Uhr (Start: 4. November) | Boothaus Beuel |

Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

Seniorengymnastik

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

Body Styling

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mo | 19:45 – 21:15 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

deepWork® (Kraft und Dynamik)

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mi | 19:00 – 20:30 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|

Bauch-Beine-Po

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Mi | 09:30 – 10:45 Uhr | Boothaus Beuel |
|------|-------------------|----------------|

Aquajogging

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

Wassergymnastik mit Power

- | | | |
|------|-------------------|----------------|
| • Do | 19:00 – 20:00 Uhr | Sportpark Nord |
|------|-------------------|----------------|



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



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

Aerobic

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

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

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

Aquapower

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

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

Ballsport für Frauen

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

- Mo 20:00 – 21:30 Uhr

Capoeira

Bootshaus Beuel (1 Ausnahme, s. u.), 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

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/Fitnessstraining

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

Christopher Kluthe: c.kluthe@web.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

Raphaella 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
Kölustraße 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

Kölustraße 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 und Koordination der Fachabteilungen

Dr. Ferdinand Krause

Recht und Soziales

Sascha Pierry

Leistungs- und Spitzensport sowie abteilungsübergreifende Projekte

Christoph Mertens

Koordination Vereinsorgane und Sponsoring

Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführung: Anne-Marie Nierkamp, Mario Knöppel

Kölustr. 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 5594112

Fax: 0228 5594129

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

Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Kölustr. 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

Kölustr. 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:

Kölustr. 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)

Badekapfepflicht! 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: Kölustr. 413, 53117 Bonn

KGS Donatusschule: Donatusstr. 12, 53175 Bonn

Fechtinternat: Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn

Freie Waldorfschule Bonn: Stettiner Str. 21, 53119 Bonn

Gestüt Aluta im Heidetal: Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim

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

Hardtberghalle: Gaußstr. 1, 53125 Bonn

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

Jahnschule: Herseler Str. 3, 53117 Bonn

GGG Karlschule Bonn: Dorotheenstr. 126, 53111 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölustr. 235, 53117 Bonn

Robert-Wetzlar-Berufskolleg: Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn

Seniorenheim Josefhöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Sportpark Nord: Kölustr. 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: Kölustr. 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

Ihr Schwimm- und Triathlon-Spezialist

online abtauchen

Offizieller Lieferant und Ausstatter der **SSF BONN** 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, 21.12.2016, 15:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch, 18.01.2017, 15:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch, 15.02.2016, 15:00 – 19:00 Uhr

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

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



Sport Vossen 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
- **Krüber 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**, Livelingsweg 102-104, 53119 Bonn
- **Original Bootcamp**, Michael Adelman (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

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.