



Sport-Palette

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

Nr. 445 – 2017



Lena Schöneborn
gewinnt Worldcup

Fit in den Frühling

Bürgerentscheid
Schwimmbad



Gemeinschaftskrankenhaus Bonn
St. Elisabeth · St. Petrus · St. Johannes gGmbH

Sport & Gesundheit – Prävention & Therapie

Samstag, 6. Mai 2017 | 10:00 – 16:00 Uhr | Einlass: 9:30 Uhr

LVR Landesmuseum Bonn, Eingang Colmantstraße | Eintritt frei!

Programm

VORTRÄGE:

- 10:00 – 10:20 Uhr** Bedeutung des Sports und der sportmedizinischen Untersuchung auch für Laiensportler (Michael Scharf)
- 10:20 – 10:40 Uhr** „Sport ist Mord“ – Wie gefährlich ist Sport wirklich? (Dr. Christian Weber)
- 10:40 – 11:00 Uhr** Moderne operative Behandlungsmöglichkeiten von Sportverletzungen (Dr. Jochen Müller-Stromberg)
- 11:00 – 11:20 Uhr** Muss immer operiert werden? Konservative Behandlungsmöglichkeiten und die Grenzen (Dr. Maren Pachutani)
- 11:20 – 11:40 Uhr** Wann bin ich nach einer Sportverletzung wieder fit – Return to sport (Dr. Simon Bischofberger)
- 11:40 – 12:00 Uhr** Sport mit Arthrose – was ist möglich? (Dr. Julia Abbing)
- 12:00 – 12:20 Uhr** Sport mit Endoprothese (Dr. Christian Zilleken)
- 12:20 – 12:50 Uhr** Mittagspause
- 12:50 – 13:10 Uhr** Was macht mein Herz mit? (PD Dr. Luciano Pizzulli)
- 13:10 – 13:30 Uhr** Sport und Diabetes Mellitus – was muss ich beachten? (Dr. Markus Menzen)
- 13:30 – 13:50 Uhr** Sportlerernährung – So ernähre ich mich sinnvoll (Lena Kadlec)

Diskussion – Zeit für Fragen

Moderation: Volker Groß (Radio Bonn/Rhein-Sieg)

IM FOYER:

- Fit mit Endoprothese • Kinesiotaping • Fußdruckmessungen
- Blutdruck- und Blutzuckermessungen

Veranstalter:

Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie
und Sportmedizin Bonn Rhein-Ahr

Kooperationspartner:



Die starke Gemeinschaft für Ihre Gesundheit

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn gGmbH | St. Elisabeth | St. Petrus | St. Johannes

Bonner Talweg 4-6 | 53113 Bonn | Tel. (0228) 506-2222 | zous@gk-bonn.de | www.gk-bonn.de



Der SSF-Vorstand: Unterstützung für die Neuordnung der Bonner Bäderlandschaft und Nein zum Bürgerentscheid



Lutz Thieme
Vorsitzender der SSF Bonn
(Foto: Susanne Dröppelmann)

Wie ist der aktuelle Zustand der Bonner Bäderlandschaft?

Seit mehr als 20 Jahren sind die Bonner Bäder immer wieder Gegenstand kommunalpolitischer Diskussionen. Bereits 1992 wollte der Bonner Stadtrat das Freibad Friesdorf („Friesi“) aus finanziellen Gründen schließen. Seit 2000 beschäftigte sich der Rat immer wieder mit einem Bäder-Konzept oder mit der Neuordnung bzw. Fortentwicklung der städtischen Bäder. Teilweise wurden Konzepte beschlossen, die dann jedoch in keinem Fall zur Umsetzung kamen. Mal scheiterte die Umsetzung an finanziellen Zwängen, mal fehlte es an Durchsetzungsstärke und mal veränderte sich die Gewichtung der Argumente für ein beabsichtigtes Vorgehen. Im Ergebnis wurden jedoch nicht mal die Haushaltsansätze ausgeschöpft, die für die Sanierung der Bäder vorhanden waren, weil sich die Verantwortlichen nicht durchringen konnten, ohne mittelfristiges Konzept in einzelne Standorte zu investieren. Die Folge ist ein Sanierungstau in den Bonner Hallenbädern, der dazu geführt hat, dass das Viktoriabad im Jahre 2010 nicht mehr technisch saniert wurde und seitdem geschlossen ist. Zudem ist das Kurfürstenbad gemäß Beschluss des Bonner Rates vom 22. September 2016 aufgrund gravierender Mängel in der Elektronik, Lüftung und Heizung geschlossen. Bereits 2012 wird in einem Gutachten zur Perspektivischen Neuordnung der Bonner Bäderlandschaft der Sanierungsbedarf der Bonner Hallenbäder mit 38,38 bis 50,01 Mio. Euro angegeben. In der mittelfristigen Haushaltsplanung der Stadt Bonn stehen bis 2020 insgesamt 26,4 Mio. Euro für Investitionen in die Bonner Bäder bereit.

Was spricht für den Neubau eines

Schwimmbades in Bonn-Dottendorf, was dagegen?

Der geplante Neubau des Schwimmbades in Bonn-Dottendorf ist als Familien- und Sportbad konzipiert. Mit einer Wasserfläche von ca. 2.200 m² und zwei separaten Funktionsbereichen bietet es genug Platz für den öffentlichen Badebetrieb und parallel dazu für das Schul- und Vereinsschwimmen. Das neue Bad kann die schwimmsportlichen Funktionen des Frankenbades und des Kurfürstenbades übernehmen. Es wäre das erste Bad in Bonn, das körperbehinderten Menschen den Zugang zum Schwimmen ermöglichen würde.

Das Bad wird von den Stadtwerken Bonn betrieben. Somit belasten die Investitionskosten und der Betrieb den städtischen Haushalt lediglich indirekt. Die SWB mindern zudem die Betriebskosten des Bades durch die Nutzung steuerlicher Verrechnungsmöglichkeiten sowie die Verbindung zum angrenzenden Heizkraftwerk. Infolgedessen stünden die im städtischen Haushalt eingestellten 26,4 Mio. Euro für die Sanierung anderer Bäder bereit.

Kritiker bemängeln, dass bislang (Stand: 22.02.2017) noch keine belastbaren Informationen zu den notwendigen Investitionen und den voraussichtlichen Betriebskosten vorliegen. Zudem wird kritisiert, dass der Beschluss zum Neubau die Schließung von Kurfürsten- und Frankenbad impliziert, sich damit die Wege für das Schulschwimmen verlängern und nicht mehr jeder Bonner Stadtteil über ein Hallenbad verfügen würde.

Was spricht für den Bürgerentscheid zum Kurfürstenbad, was dagegen?

Die Fragestellung des Bürgerentscheids lautet: „Soll das Kurfürstenbad erhalten, wieder nutzbar gemacht und saniert werden?“ Der Bürgerentscheid zielt also auf eine langfristige Erhaltung des Kurfürstenbades ab. Gegen den Bürgerentscheid sprechen vor allem die Auswirkungen im Falle eines positiven Votums. Die für das Kurfürstenbad notwendigen Sanierungskosten würden den für Bäder reservierten Haushaltsansatz reduzieren. Die verbleibenden Mittel dürften nur zur Sanierung eines weiteren Hallenbades ausreichen. Im Ergebnis wären neben dem Sportpark Nord ein saniertes, in seinen Funktionen aber nicht wesentlich verbessertes Kurfürstenbad sowie entweder das Hardtberg- oder das Frankenbad weiter verfügbar. Offen ist, ob der Haushaltsansatz auch für eine Sanierung der Beueler Bütt ausreicht.

Warum spricht sich der SSF-Vorstand für den Badneubau aus und empfiehlt, den Bürgerentscheid abzulehnen?

Der SSF-Vorstand hat in erster Linie schwimmsportliche Argumente zu berücksichtigen. Der Badneubau durchbricht den Jahrzehnte währenden Stillstand bei den Bonnern Bädern und stellt sowohl für Familien als auch für das Schul- und Vereinsschwimmen zusammen mit dem Sportpark Nord, der sanierten Beueler Bütt und dem sanierten Hardtbergbad eine solide Grundlage dar. Zusammen mit den in den Bonner Stadtteilen stark verwurzelten Freibädern bilden diese Hallenbäder eine auch zukünftig finanzierbare und für die Stadt Bonn angemessene Ausstattung mit Bädern.

Der SSF-Vorstand hält es nicht für realistisch, dass Forderungen nach Erhalt und Sanierung von Bädern sowie ggf. dem Bau eines neuen Bades Erfolg haben werden, wenn der dafür notwendige Investitionsbedarf deutlich höher ist als die derzeit im Haushalt verfügbaren 26,4 Mio. Euro. Unter den derzeitigen Finanzvorgaben ist somit der Badneubau im Zusammenhang mit der Sanierung von Hardtbergbad und Beueler Bütt die beste Option. Der Einstieg in eine erneute Diskussion über die Budgethöhe für die Bäder findet derzeit keine politische Mehrheit und würde wohl zu einer erneuten Verschiebung dringend benötigter Investitionen führen.

Was bedeutet der Badneubau für die SSF, was ein Erfolg der Bürgerinitiative zum Kurfürstenbad?

Ein Badneubau würde für die SSF die Möglichkeit eröffnen, die bislang im Frankenbad ausgetragenen Wettkämpfe dort durchzuführen. Zudem vermindert sich der Druck anderer schwimmsporttreibender Vereine auf die Wasserzeiten im Sportpark Nord. Ein Erfolg der Bürgerinitiative zum Kurfürstenbad führt ohne deutliche Ausweitung des Haushaltsansatzes zu einer geringeren verfügbaren Wasserfläche in Bonner Hallenbädern sowie zum Fehlen einer wettkampftauglichen Schwimmsportstätte.

Lutz Thieme

Mehr Informationen

- zum Bürgerentscheid auf Seite 6
- zum Nutzungskonzept des Schwimmbads auf Seite 7

Inhalt

Editorial	3
Inhalt.....	4
Aktuelles/Impressum	5
Vereinsnachrichten.....	6
Kinderseite.....	12
SSF-Köpfe	13
Fitnessmythen	14
Fit in den Frühling	15
Fit im Wohnzimmer	18
Schwimmen	20
Tischtennis.....	21
Kendo	22
Judo.....	22
Floorball	23
Moderner Fünfkampf	24
Tanzen	25
Tauchen.....	26
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29
SSF-Geschäftsstelle.....	29
SSF Bonn	30
Sportpartner	31



Mehr zum neuen Schwimmbadkonzept ab S. 6



Wir stellen unsere Freizeiten vor, u. a. das Surfcamp, S. 11



Kommen Sie fit in den Frühling ab S. 14



Die Modernen Fünfkämpfer in Südafrika ab S. 24



Tauchen im Attersee, S. 26

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

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 Stohldreyer,
www.bewegende-bildwelten.de

Druck:

Druckmüller GmbH,
Malsfeldstraße 18, 57539 Roth

Papier:

chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto:

Sebastian Tasch

Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum.

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.

Termine und Neuigkeiten

Sa, 25.03.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – PTSV Aachen II, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
So, 26.03.	Start des Mountainbike-Treffs, 10:30 Uhr, U-Bahnhaltestelle Bonn-Ramersdorf, mehr dazu auf dieser Seite
Sa, 01.04.	Traditionsabend, 18:00 Uhr, SSF-Bootshaus
	Volleyball: 1. Damenmannschaft – TV Gladbeck II, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Sa, 08.04.	Volleyball: 1. Damenmannschaft – FCJ Köln II, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Do, 27.04.	Volleyball: Abteilungsversammlung, 19:00 Uhr, Hardtberghalle
Di, 23.05.	Tischtennis: Abteilungsversammlung, 19:30 Uhr, Bistro „Startblock“ im Sportpark Nord
Mi, 31.05.	Sport-Palette: Einsendeschluss für Ausgabe 446
14.-17.06.	Mountainbike-Tour 2017, <i>mehr Informationen auf Seite 11</i>

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

Der Fehlerteufel hat sich eingeschlichen

In der letzten Ausgabe, Nr. 444, im Artikel „Mit 83 Jahren: Sport ist immer noch fester Bestandteil ihres Lebens“ auf Seite 23 muss es Gertrud Jöbsch und nicht Löbsch heißen. Wir bitten um Entschuldigung.

Ute Pilger

Mountainbike-Treff für Erwachsene

Ab dem 26. März bieten wir sonntags einen MTB-Treff für Erwachsene zum gemeinsamen Mountainbike-Fahren im Siebengebirge an. Treffpunkt ist um 10:30 Uhr an der U-Bahnhaltestelle Bonn-Ramersdorf. Ansprechpartner für den Treff ist Sebastian Sevens, der auch die Leitung übernehmen wird. Bei Rückfragen steht er unter mtb7hills@gmail.com zur Verfügung.

Anne-Marie Nierkamp



Foto: © baranq/fotolia by Adobe

Behindertenparkplätze auf dem Parkplatz im Sportpark Nord

Wir bitten alle Autofahrer, die keinen gültigen Behindertenausweis haben, auf unseren Behindertenparkplätzen weder zu halten noch zu parken. Leider kommt dies immer wieder vor, sodass diejenigen, die den Parkplatz wirklich nötig haben, nicht darauf parken können. Wenn Sie nur kurz halten möchten, um bspw. Ihre Kinder abzuholen, gibt es sicherlich bessere Möglichkeiten, als einen Behindertenparkplatz zu belegen. Für Ihre Kooperation danken wir Ihnen im Voraus herzlich.



Michael Stohldreyer

Vereinsnachrichten

Alle Informationen zum ersten Bürgerentscheid in der Stadt Bonn

UNSER NEUES SCHWIMMBAD

Vor dem Bürgerentscheid muss ein Bürgerbegehren (Sammlung einer bestimmten Anzahl von Unterschriften) von der Verwaltung als rechtmäßig anerkannt werden. Schließt sich der Stadtrat diesem Bürgerbegehren nicht an, folgt der Bürgerentscheid. In seiner Sitzung am 23.01.2017 hat sich der Rat dem Bürgerbegehren „Erhalt des Kurfürstenbades“ nicht angeschlossen und so den Weg für den ersten Bürgerentscheid in Bonn geebnet.

Wie lautet die Frage des Bürgerentscheids?

„Soll das Kurfürstenbad erhalten, wieder nutzbar und saniert werden“? Diese Frage kann nur mit Ja oder Nein beantwortet werden.

Wer ist abstimmungsberechtigt?

Alle kommunalwahlberechtigten Bürgerinnen und Bürger ab dem 16. Lebens-

jahr mit Erstwohnsitz im Bonner Stadtgebiet. Abgestimmt wird per Briefwahlverfahren.

Wann wird abgestimmt?

Die Abstimmungsbenachrichtigungen werden den Abstimmungsberechtigten zugestellt. Letzter Einreichungstag des Wahlbriefs ist der 21.04.2017, 24:00 Uhr. Ausgezählt wird am 22.04.2017.

Welche Unterlagen erhalten die Wahlberechtigten?

- Abstimmungsschein (Damit erklärt der Berechtigte, dass er die Abstimmung selbstständig vorgenommen hat.)
- Stimmzettel mit der Frage zur Abstimmung
- grüner Umschlag für den Abstimmungsschein
- gelber Umschlag für den Rückversand



Kindermodell des geplanten Schwimmbads (Quelle: ulrich hartung gmbh)

Wie und wo kann man sich über das Thema Kurfürstenbad informieren?

Zur Information wird ein Abstimmungsheft erstellt, das eine kurze sachliche Begründung der Vertretungsberechtigten des Bürgerbegehrens und der im Rat vertretenen Fraktionen bzw. Parteien sowie eine Stimmempfehlung des Oberbürgermeisters enthält. Das Abstimmungsheft wird im Internet (www.bonn.de) veröffentlicht und im Abstimmungsbüro sowie in den städtischen Informationsstellen ausgelegt.

Ute Pilger

„Alles geben“

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

Das neue Schwimmbad: geplantes Nutzungskonzept des Freizeit-, Schul- und Sportbades

Bereich für Familien, Kinder und Jugendliche

Bestehend aus einem Mehrzweckbecken mit 8 Bahnen à 25 Meter mit abfallender Wassertiefe und Startblöcken zum Individualschwimmen, einem Erlebnisbecken mit Wasserattraktionen mit Innen- und Außenbereich, einem Planschbecken sowie einem Rutschenturm.

Schul- und Sportbereich

Ein Sportbecken mit 10 Bahnen à 25 m in der Kategorie A gemäß Richtlinien des Deutschen Schwimmverbandes, sodass auch Meisterschaften und internationale Meetings durchgeführt werden können. Der zusätzliche Sprungturm im Variobereich ermöglicht DLRG-Prüfungen aller Kategorien. Das Raumkonzept sieht zusätzliche Räume für Landtraining, Schulungen und Wettkampfbetrieb vor. Zudem wird es Raum für bis zu 1.200 Personen bei Großveranstaltungen geben.

Variobereich

Dieser Bereich umfasst 4 Becken, die sowohl von der Öffentlichkeit wie auch von Schulen und Vereinen genutzt werden können: ein Lehrbecken (für Anfänger und Kleinkinder), ein Kursbecken (für Fitnesskurse), ein Therapiebecken (für Physiotherapie) sowie ein Sprungbecken, das nach Bedarf auch für Kurse verwendet werden kann.

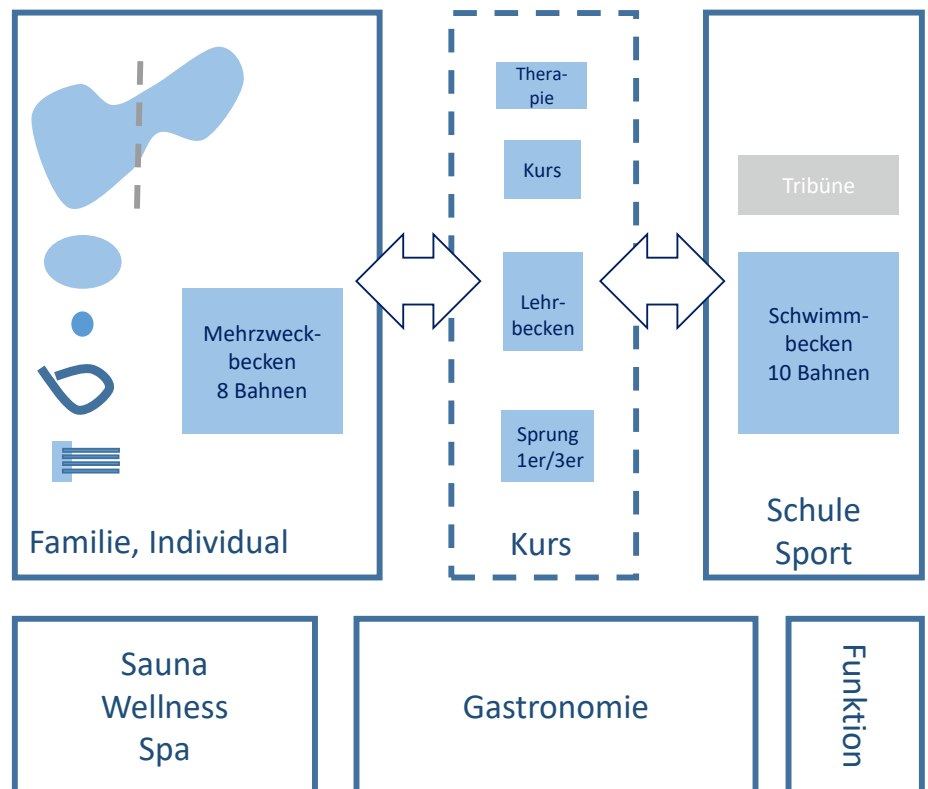
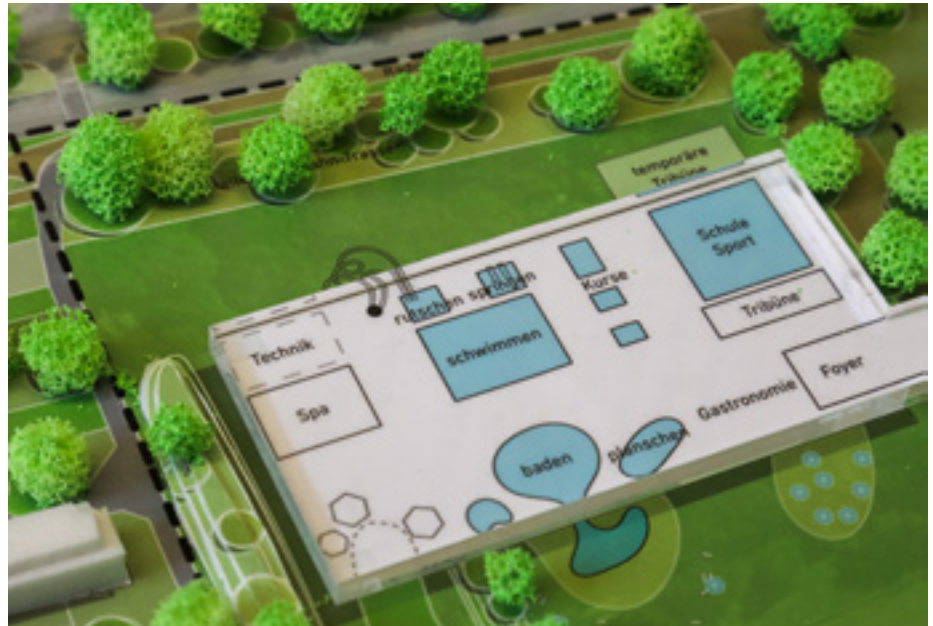
Wellness, Sauna, Spa und Gastronomie

Für diese Angebote ist ein eigener Bereich mit einem sichtgeschützten Außenbereich vorgesehen. Mit eigenem Zugang aus dem Foyer und einem kontrollierten Zugang zum Familienbad.

Die Trennung zwischen den Bereichen ermöglicht eine Nutzung der Öffentlichkeit bei gleichzeitigem Schul-, Trainings- oder Wettkampfbetrieb. Das Schwimmbad wird in allen Bereichen barrierefrei sein. Damit wird erstmals in Bonn auch paralympischer Wassersport möglich sein.

Weitere Informationen gibt es unter www.unserneuesschwimmbad.de.

Ute Pilger



UNSER NEUES SCHWIMMBAD

Perspektivteam: geschaffte WM-Qualifikation und Vorfreude auf Sommersaison

WM-Qualifikation für Randi Kleerbaum

Die weibliche FloorballNationalmannschaft schaffte beim Qualifikationsturnier in Celano (Italien) souverän den Sprung in die WM-Endrunde im Dezember in Bratislava (Slowakei). Neben der Schweiz ist es das zweite direkt qualifizierte Team. Im Turnierverlauf siegte die Mannschaft von Bundestrainer Simon Brechbühler gegen Österreich und Estland. Gegen die starken Schweizerinnen hatte das deutsche Team keine Chance, konnte aber mit dem abschließenden Sieg gegen die Niederlande den zweiten Platz in der Gruppe sichern.

Floorball-Herren auf dem Weg zu Bundesliga-Playoffs

Topscorer Florian Weißkirchen und seine Teamkollegen zeigen seit Wochen eine sehr konstante Leistung in der 2. Floorball Bundesliga. Damit rücken die Playoffs um den Aufstieg in die erste Bundesliga immer näher. Bei Redaktionsschluss fehlte nur noch ein Punkt,



SSF-Perspektivteam (Foto: Sebastian Tasch)

um den erforderlichen zweiten Tabellenplatz abzusichern.

Triathleten und Schwimmer freuen sich auf Saisonstart

Während die Floor- und Volleyballer schon fast am Ende ihrer Saison angekommen sind, geht es für die Triathleten und Schwimmer erst im März so richtig los. Die nächsten Monate stehen im Zeichen der Qualifikation für die Landes- und deutschen Meisterschaften. Zusätzlich steht bei den Triathleten auch noch der Start der Bundesligarennen auf dem

Wettkampfprogramm. Rebecca Dany und Daniel Schäfer möchten nach erfolgreicher Meisterschaftsqualifikation den Sprung in die jeweiligen Finalläufe bei den deutschen Jahrgangsmesterschaften der Schwimmer in Berlin schaffen.

Judoka Jahangiri vom Pech verfolgt

Nach einem erfolgreichen Jahresauftakt konnte und wollte Navid Jahangiri bei den westdeutschen Meisterschaften an seine Erfolge anknüpfen, um sich für die DM zu qualifizieren. Dies gelang ihm auch als Gewinner in der Gewichtsklasse -55 kg der U18. Doch am nächsten Tag ging er auch noch in der Altersklasse U21 an den Start und verletzte sich nach seinem ersten Sieg im entscheidenden Kampf so schwer am Knie, dass später ein Innenbandriss diagnostiziert wurde. Dies bedeutet eine Zwangspause von mindestens sechs Wochen für Navid. An den deutschen Meisterschaften wird er leider nicht teilnehmen können.

Ute Pilger

Am Rad gedreht – Paralympics-Star Annika Zeyen verstärkt Rennrollstuhlteam

Immer weiter entwickelt sich die Bonner Trainingsgruppe unter Leitung von Trainer Alois Gmeiner zum Zentrum des deutschen Rennrollstuhlsports. Mit Alhassane Baldé, dreifacher Paralympics-Teilnehmer, Juniorenweltmeister David Scherer und dem 13-jährigen Nachwuchstalent Jannis Honnef trainieren bereits drei Spitzenathleten in Bonn. Jetzt verstärkt Annika Zeyen das Team. Die 32-jährige Rekordnationalspielerin hat nach den Olympischen Spielen in Rio das Kapitel Rollstuhlbasketball nach 15 Jahren Nationalmannschaft abgeschlossen. Denn bei der Kombination aus Nationalmannschaft und Bundesliga sowie den damit verbundenen Reisen bleiben keine freien Wochenenden übrig. „Nach Rio wollte ich gerne mal einige Wochenenden zu Hause sein, bin aber froh, dass ich mit dem Rennrollstuhl eine neue sportliche Herausforderung habe, für die ich genauso intensiv trainiere, aber nicht jedes Wochenende ein Spiel habe“, so Zeyen.

Weg zum Rennrollstuhlfahren war nicht weit

Annika arbeitet seit Sommer 2013 in der Marketingabteilung des Internationalen Paralympischen Komitees in Bonn im Bereich Branding und Design. Sie hatte das Glück, dass ein befreundeter Arbeitskollege ihr seinen alten Rennrollstuhl auslieh. So war das erste Training mit

Mannschaftskollege Alhassane Baldé in Bonn schnell vereinbart und schon nach der ersten Trainingseinheit war klar: Das würde ihr neuer Sport werden. Die Selbstdisziplin und den Willen, die Technik des neuen Sportgeräts zu erlernen, um Rennrollstuhlsport international auf einem hohen Niveau zu betreiben, brachte Annika als Grundvoraussetzungen mit. Die charakteristischen Merkmale des Rennrollstuhlsports, Dynamik, Taktik, Geschwindigkeit und Power, beherrschte Annika auch schon als Rollstuhlbasketballerin.

Hochgesteckte Ziele für kommendes Jahr

Unter der Anleitung von Alois Gmeiner und seinem auf sie zugeschnittenen Training konnte Annika schon schnelle Fortschritte in der Technik sowie der Geschwindigkeit machen. Trotzdem steht das Jahr im Zeichen der Weiterentwicklung und der möglichen WM-Qualifikation in London.

Ratgeberin für junge Teamkameraden

Die Erfahrungen einer jahrelangen Leistungssportkarriere, in deren Verlauf sie alles gewann, was es im Rollstuhlbasketball zu gewinnen gibt, gibt Annika gerne an ihre jungen Teamkollegen weiter. Herausragende Ereignisse waren für sie die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in London (2012) sowie die Silbermedaillen in Peking (2008) und



Annika Zeyen und Trainer Alois Gmeiner
(Foto: privat)

Rio (2016). Zudem wurde sie sechsmal Europameisterin und gewann mit dem deutschen Team drei WM-Medaillen. Zum Abschluss ihrer Karriere als Rollstuhlbasketballerin wurde Annika die Ehre zu Teil, die deutsche Fahne bei der Abschlussfeier in Rio zu tragen. Von solchen Erfolgen können die Youngsters im Team bisher nur träumen. Aber mit Annikas Unterstützung und viel Trainingsfleiß stehen ihre Chancen gar nicht schlecht, dass auch sie solche sportlichen Erfolge erreichen werden.

Ute Pilger

Erste Bonner Sportsitzung im Beueler Brückenforum

Der Bonner SC hatte gemeinsam mit den SSF Bonn zur ersten gemeinsamen Sportsitzung eingeladen. Der Saal war bis auf den letzten Platz besetzt. Es schickte sich an, ein stimmungsvoller Abend zu werden. Mit der neuen Sitzung wollen die SSF Bonn an ihre Karnevalstradition aus den 1980er Jahren anknüpfen: In der Beethovenhalle fanden seinerzeit die legendären Veranstaltungen Paradiesvogel, Aquarium und Neptuns Reich statt.

SSF-Präsident Rico Fenoglio moderierte im Bademantel souverän durch den Abend. Zu Beginn stand bereits eine hochkarätige Band aus der Domstadt auf der Bühne: Cat Ballou eröffneten den musikalischen Teil des Abends. Als die Domstürmer ihren Auftritt im späteren Verlauf sportlich absolvierten, hielt es niemanden mehr auf den Sitzen. Die Stimmung war auf dem karnevalistischen Siedepunkt und ohne eine ausgedehnte Zugabe ließ das Publikum die Musiker nicht weiterziehen.

Neben den Kölner Kultmusikern von Cat Ballou und den Domstürmern gab es auch die Bonner Tollitäten Prinz Mir-



Spektakuläre Tanzeinlagen bei der ersten Bonner Sportsitzung (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

ko I. und Bonna Patty I., Dä Tupples vom Land, das Telekom Baskets Danceteam und viele andere Gäste den Sportlern die Ehre.

Für die Premiere hatten beide Clubs und die Veranstalter ein durchweg posi-

tives Fazit: Die Sitzung soll im nächsten Jahr unbedingt eine Fortsetzung finden. Nach dem Ende der Sitzung zog sich die Party mit DJ Marc de Shark im Foyer bis in den frühen Morgen.

Christoph Mertens

Rosenmontagszug in Bonn

Auch dieses Jahr waren die Jecken der SSF wieder mit einer Fußtruppe beim Rosenmontagszug in Bonn dabei. Unter dem Motto „Badeente im Verein mit Hätz“ ging es gut gelaunt um 12:00 Uhr los. Über 30 watschelnde Badeenten liefen unter der Leitung von Anne-Marie Nierkamp durch die Bonner Innenstadt und verteilten großzügig die zuvor gepackte Kamelle. Die



Die SSF-Jecken (Foto: privat)

Stimmung der Gruppe, die sich aus Sportlern, Mitarbeitern und Freunden des Ver-

eins zusammensetzte, war grandios. Zunächst stimmte sich die Truppe mit einem

Gesang ein, ehe es auf die vier Kilometer lange Zugstrecke durch die Bonner Innen- und Altstadt ging. Trotz des eher grauen Wetters herrschte an der Strecke eine tolle Atmosphäre und viele Bonner Jecken unterstützten den Zug. Alle Teilnehmer, Jung und Alt, hatten sehr viel Spaß und freuen sich schon auf das kommende Jahr.

Benjamin Liermann

SSF-Empfang des Prinzenpaares



Dietmar Kalsen, Prinz Mirko I., Rico Fenoglio, Bonna Patty I. und Lutz Thieme (Foto: Elisa Kalsen)

Es war eine gelungene Premiere und ein sportlicher Empfang für das Bonner Prinzenpaar im Sportpark Nord. Rund 70 Karnevalsfreunde empfingen Prinz Mirko I. und Bonna Patty I. zu einem echten Heimspiel. Prinz Mirko I. ist seit 2015 Mitglied des Präsidiums der SSF Bonn und bringt sich für die Belange des Vereins ein. SSF-Präsident Rico Fenoglio begrüßte die Tollitäten und anwesenden Gäste herzlich. Unter ihnen waren auch Oberbürgermeister Ashok Sridharan sowie Mitglieder der UN-Funken. Eine weitere Premiere an diesem Abend feierte der Vorstandsvorsitzende Lutz Thieme, denn er hielt seine erste karnevalistische Ansprache.

Die Tollitäten zeigten sich sicher in der Vereinschronik der SSF Bonn und stellten die lange Karnevalstradition des Clubs heraus. Rico Fenoglio überreichte zwei personalisierte Handtücher als Erinnerung an den Besuch. „Für die Zeit nach der Session, wenn es wieder etwas ruhiger ist“, freute sich Bonna Patty I. über das Präsent.

Im Anschluss wurde auf die Session angestoßen und die Jecken ließen den Abend stimmungsvoll ausklingen. Wir freuen uns auf das nächste Jahr und wünschen uns, dass es zu einer festen Tradition im Bonner Karneval wird.

Christoph Mertens

Vereinsnachrichten

KiA-Kurse und -Gruppen



KiA ab Februar 2017

Im Februar starteten 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 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

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

KiA Frechdachse (5-6 Jahre)

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

KiA Füchse (7-8 Jahre)

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

KiA Tiger (9-10 Jahre)

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

KiA Giraffen (11-12 Jahre)

- Do, 18:00 – 19:00 Uhr, Karlschule

Anne-Marie Nierkamp

KiA-Karnevalsfeier



Sichtlich viel Spaß hatten alle bei der gelungenen KiA-Karnevalsfeier
(Fotos: Anne-Marie Nierkamp)

Unter dem Motto „Bunt, schrill, jeck!“ fand am 21. Februar die erste große KiA-Karnevalsfeier statt. Rund 100 Kinder im Alter von einem bis zwölf Jahren feierten im Sportpark Nord gemeinsam Karneval. Es wurde viel gelacht, gespielt, gesungen und getanzt. Ein gelungenes Fest, das wir sicherlich im kommenden Jahr wiederholen werden.

Fabian Welt

cityfahrschule.de
Ihre Nr. 1
Bonn, Siegburg und Troisdorf!

Bonn - Zentrum Bertha-v.-Suttner-Pl. 8 Tel: 0228 / 63 77 22	Bonn - Duisdorf Rochusstraße 230 Tel: 0228 / 937 990 99	Troisdorf - Zentrum Kölner Str. 161 Tel: 02241 / 88 17 227	Siegburg - Zentrum Kaiserstraße 96 Tel: 02241 / 59 10 10
--	--	---	---

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

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

Mehr als 20 x wöchentlich Theorie, auch vormittags und samstags! Somit sehr schnell oder Termine zum Aussuchen!

Ihr Geschenk* kostenlos:

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

*Genauer im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Verkehrsinstitut und Fahrschule
Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein Lkw und Bus-Führerschein

EU-Berufskraftfahrer Lkw/Bus • Beschleunigte Grundqualifikation
Weiterbildung nach dem BKrFQG (Module) • Gefahrgut ADR
Stapler-Schulung • Ladungssicherung • Sattelzug-Ausbildung

TROISDORF, Kölner Str. 161 • Tel. 02241- 88 17 227
BONN, Rochusstr. 230 • Tel. 0228-937 99099 • cf-berufskraftfahrer.de

Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche 2017



Mit dem Mountainbike durch den Wald (Foto: Markus Hübner)



Die perfekte Welle ... (Foto: © EpicStockMedia/fotolia by Adobe)

Mountainbike-Tour 2017

In diesem Jahr bieten wir wieder eine Mountainbike-Freizeit für Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren an. Wir werden vier Tage mit den Mountainbikes durch den Harz fahren. Wilde Abfahrten durch den Wald und anstrengende Anstiege – alles ist dabei. Nachts zelten wir auf einem Campingplatz.

- **Datum:** 14.06. – 17.06.2017
- **Preis:** 150 Euro

Diese Fahrt veranstalten wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, dem Jugendzentrum „Uns Huus“ des Caritasverbandes Bonn.

Sommer- und Herbstcamp

Natürlich dürfen in diesem Jahr auch unsere Sportwochen in den Sommer- und Herbstferien nicht fehlen. Die Freizeiten finden im Sportpark Nord statt und richten sich an Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren. Eine Woche lang Sport, Spiel und Spaß. Wir probieren verschiedene Sportarten und natürlich noch weitere Freizeitaktivitäten mit euch aus. Wir sind uns sicher, dass du Spaß haben wirst, und wenn du nicht alleine mitmachen möchtest, dann frag doch einfach mal deine Freunde, ob sie ebenfalls dabei sein wollen.

Datum:

- Sommercamp: 21.08.2017 – 25.08.2017
- Herbstcamp: 23.10. – 27.10.2017



Sommerncamp-Ausflug ins Phantasialand (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

- jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Neue Sportfreizeit für 12- bis 17-Jährige: Surfcamp 2017

Ihr wolltet immer schon Surfen lernen? Dann ist diese Freizeit genau das Richtige für euch!

Denn wir fahren an den Atlantik und dort bringen euch erfahrene Surflehrer das Surfen bei. Zweimal am Tag findet der Surfkurs statt. Die restliche Zeit verbringen wir mit Sportspielen am Strand, Radfahren an der Küste, Ausflügen in die Stadt (z. B. Bordeaux) und vielen weiteren spannenden Aktionen. Untergebracht sind wir auf einem Campingplatz mit Selbstversorgerküche.

Diese Fahrt veranstalten wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartner, dem Jugendzentrum „Uns Huus“

des Caritasverbandes Bonn.

- **Datum:** 14.07.2017 – 06.08.2017
- **Alter:** 12 bis 17 Jahre
- **Ort:** St. Girons Plage (französische Atlantikküste)

- **Preis** für Mitglieder und regelmäßige Besucher von „Uns Huus“: 690 Euro, für Nichtmitglieder: 800 Euro

- Ermäßigungen für Bonn-Ausweis-Inhaber möglich

- Im Preis enthalten: Hin- und Rückfahrt, Unterkunft, Vollverpflegung und Surfkurs. Zusätzliche Aktionen, z. B. Fahrradverleih, werden extra berechnet.

Und ganz wichtig: Dies ist eine Sportfreizeit – kein Partycamp!

Weitere Informationen zu den Freizeiten gibt es auf der [SSF-Homepage](#) oder bei A. Nierkamp: 0228 676868, a.nierkamp@ssfbonn.de.

Anne-Marie Nierkamp

Freiwilliges soziales Jahr bei den SSF Bonn

Zum 01.09.2017 suchen wir wieder junge, engagierte Menschen, die ein freiwilliges soziales Jahr bei uns absolvieren möchten. In diesem Jahr erwarten euch abwechslungsreiche Herausforderungen in verschiedenen Bereichen unseres Vereins. Unter anderem helfst ihr in der OGS Karlschule, unterstützt unsere Trainer bei den Sportgruppen, seid Betreuer in unseren Ferienfreizeiten und lernst die Arbeitsabläufe in der

Einsatzstelle



Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

Geschäftsstelle kennen. Ansprechpartnerin: Anne-Marie Nierkamp, 0228 676868, anne-marie.nierkamp@ssfbonn.de.

Anne-Marie Nierkamp

Willkommen zur SSF-Kinderseite



Ihr habt es bestimmt schon einmal gehört, wenn ihr im Sportunterricht mal wieder gegläntzt habt oder beim letzten Spaziergang euer Bestes gegeben habt: «Du bist aber fit wie ein Turnschuh».

Aber woher kommt diese Redensart eigentlich? Dafür gibt es zwei Thesen. Zum einen steht der Turnschuh sinnbildlich für Sportlichkeit. Wer also Turnschuhe trägt, hält sich gern fit.

Zum andern könnte «fit» ursprünglich eine ganz andere Bedeutung haben. Im Englischen heißt es «fits like a glove» (sitzt wie angegossen). «Fit» steht hier also dafür, dass der Turnschuh gut passt. Dies wandelte sich über die Jahre in «tauglich, leistungsfähig» und schließlich zu «in guter körperlicher Verfassung».

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.

Finde die 5 Fehler



© MegaSito Design/fotolia by Adobe

Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen. Kannst du sie finden? Am besten kreist du sie mit einem Stift ein und sendest den Ausschnitt per Brief oder eingescannt per Mail an uns. Unsere Kontaktdaten findest du oben in der Sprechblase. Viel Glück!

Gewinner der letzten Ausgabe

Die Gewinner der letzten Ausgabe sind Judith und Miriam Oepen.

Für jeden Besucher ein freundliches Lächeln



Veli Ates (Foto: Anne-Marie Nierkamp)

Seit mehr als einem Jahr führen die SSF Bonn neben dem Schwimmbad auch die große Turn- und die kleine Fechtthalle im Sportpark Nord in eigener Regie. Für den reibungslosen Ablauf bei täglich mehreren hundert Schülerinnen und Schülern und mindestens genauso vielen Sportlern ist Veli Ates als Leiter

der Sportanlagen verantwortlich. Veli und sein Team sorgen dafür, dass die Anlage und alle benötigten Sportgeräte immer in einem ordentlichen Zustand und alle technischen Voraussetzungen erfüllt sind. Dabei liegen ihnen Sauberkeit und Ordnung besonders am Herzen.

Zu den Personen

- Veli Ates, Leiter der Sportanlage, ist 48 Jahre alt, lebt seit 37 Jahren in Bonn und arbeitet seit einem Jahr für die SSF Bonn. Er besucht regelmäßig das Fitness-Studio im Sportpark Nord. Seine Lieblingssportart ist Fußball.
- Antony Stavrev, Hallenwart, ist 42 Jahre alt, verheiratet und lebt seit zehn Jahren in Bonn. Seit zwei Monaten arbeitet er für die SSF Bonn.

Für welchen Bereich seid ihr zuständig?

Wir sind für alle Räumlichkeiten, die zum Betrieb der Turnhallen gehören, zuständig. Dabei halten wir sie instand und füh-

ren kleinere Reparaturarbeiten durch. Zudem kümmern wir uns um den Raum unter der Stadiontribüne. Bei einer so großen Sportanlage ist es besonders wichtig, uns so abzustimmen und aufzuteilen, dass alles reibungslos funktioniert innerhalb des Teams mit Hallenwart und Aushilfen.



Antony Stavrev (Foto: privat)

Wie sieht ein normaler Arbeitstag aus?

Bevor die ersten Nutzer der Turnhalle kommen, überprüfen wir die Technik und schauen uns die Sanitäreinrichtungen an. Sollte es Probleme geben, versuchen wir diese zu lösen. Bei größeren Problemen informieren wir die Stadt Bonn. Anhand des Belegungsplans weisen wir den Schulen ihren Hallenteil und die entsprechenden Umkleiden zu. Die Kursangebote der SSF Bonn starten gegen 09:00 Uhr. Bis zum Nachmittag ist die große Halle mit Schulklassen ausgebucht. Ab dem frühen Nachmittag folgen dann die unterschiedlichsten SSF-Sportgruppen in allen drei Hallen. In der Regel endet unser Arbeitstag um 22:00 Uhr. Auch bei Wochenendveranstaltungen ist immer jemand aus dem Hallenteam vor Ort im Sportpark Nord.

Was ist euch bei eurer Arbeit besonders wichtig?

Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft gegenüber Besuchern und Sportlern. Da uns die Sauberkeit und die Hygiene der Sanitäreinrichtungen sehr wichtig sind, würden wir uns sehr freuen, wenn auch die Nutzer etwas rücksichtvoller wären und z. B. verschmutzte Schuhe vorher sauber machen und die Hallen grundsätzlich nicht mit Straßenschuhen betreten würden. Damit wir unsere Arbeit weiter verbessern können, unterhalten wir uns auch gerne mit den Trainern und Übungsleitern über ihre Wünsche und Vorstellungen. So konnten wir schon so manchen Verbesserungsvorschlag umsetzen.



gut.sparkasse-koelnbonn.de



**Dabeisein
ist einfach.**

Unser Engagement für Sport.

Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Diesen Werten fühlen wir uns verpflichtet. Deshalb unterstützen wir den Sport in Köln und Bonn. Von der Fußball-E-Jugend über den Behindertensportverein bis hin zum jährlichen Kindersportfest. Von der Nachwuchsförderung bis zu Spitzenleistungen beim 1. FC Köln, bei den Telekom Baskets oder den Kölner Haien. Jedes Jahr unterstützen wir rund 200 Sport-Projekte.



Welche sportlichen Vereinsangebote nutzt ihr?

Leider bleibt uns nicht so viel Zeit. Toni nutzt gerne das Schwimmbad und Veli trainiert im Fitness-Studio.

Ute Pilger

Fitnessmythen

Fit in den Frühling – jetzt aber wirklich

Sie kennen das sicher: Naht der Frühling, ist man immer besonders motiviert. Man möchte sich bewusster und gesünder ernähren oder mehr Sport treiben. Daher widmen wir uns in dieser Sport-Palette auch einigen Frühlingsmythen rund um das Thema Ernährung.

Stimmt es, dass Kalorien aus Fett extra fies sind?

Extra fies nicht, aber der durchschnittliche Tagesbedarf ist schnell erreicht. Wenn man zum Beispiel 500 kcal nur aus Kohlenhydraten zu sich nimmt, muss man 600 Gramm Nudeln essen. Aber 500 „fettige“ Kilokalorien passen in eine einzige Rostbratwurst. Wer also viel Fett isst, hat den durchschnittlichen Tagesbedarf von 2.000 kcal schnell erreicht.

Gewürze sind Fatburner, heißt es. Ist da was dran?

Schön wär's, stimmt aber leider nicht. Einzige Ausnahme: grüner Tee. Vier bis fünf Tassen täglich hemmen die Speicherung von Fetten in der Leber. Mehrere



Ran an den Speck (Foto: © Picture-Factory/fotolia by Adobe)

Studien belegen außerdem, dass er in den Zellen die Wärmebildung anregt, was wiederum den Energieverbrauch steigert. Allerdings ist der Gesamteffekt auf den Gewichtsverlust eher ge-

ring. Durch einen Gewöhnungseffekt schwächt sich der Gewichtsverlust zudem weiter ab. Dranbleiben lohnt sich dennoch, denn grüner Tee schützt vor bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sollte ich auf sogenannte Light-Produkte umsteigen, um täglich Fett einzusparen?

Lieber nicht. Natürlich ist es sinnvoll, den eigenen Fett-Konsum genau im Auge zu behalten und zum Beispiel auf die fettärmeren Varianten von Milch, Joghurt oder Käse umzusteigen. Aber Light-Produkte regen oft dazu an, mehr zu essen oder bei Kalorienbomben eher zuzugreifen. Häufig enthalten diese Produkte auch mehr Zucker, um das fehlende Fett auszugleichen. Gönnen Sie sich zwischen durch lieber kleine Portionen und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

Die Anzahl der Fettpolster steigt mit dem Lebensalter. Bin ich dagegen machtlos?

Nein. Die Muskelmasse nimmt zwar im Alter tatsächlich immer weiter ab, während der Fettanteil etwa alle zehn Jahre um zwei Prozent steigt. Um gegenzusteuern, ist es jedoch nie zu spät. Ideal dafür ist eine Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport.

Elisa Kalsen



Grüner Tee als Fatburner (Foto: © Grafvision/fotolia by Adobe)



10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

**INTERSPORT®**
SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

Offener Bewegungstreff – offen für alle

Der Bewegungstreff ist aus dem Verein nicht mehr wegzudenken. 15 verschiedene Sportangebote, verteilt auf 32 Termine von Montag bis Freitag. Ein buntes Angebot an abwechslungsreichen, gesundheitsorientierten Sportangeboten für Erwachsene.

Wann finden die Angebote statt?

Die Angebote finden vormittags zwischen 08:30 und 13:00 Uhr statt. Vormittags finden jeweils zwei bis vier Angebote hintereinander und parallel statt. Abends findet nur jeweils ein Angebot statt. Die jeweiligen Kurszeiten liegen zwischen 19:00 und 21:30 Uhr.

Wo finden die Angebote statt?

Die meisten Angebote finden in verschiedenen Turnhallen im Sportpark Nord statt. Dafür stehen der Multiraum sowie die kleine Fechthalle zur Verfügung. Aquajogging findet im schwimmtiefen Schwimmerbecken und Wassergymnastik im stehtiefen Lehrschwimmbecken statt. Ein Angebot findet im Seniorenheim in der Josefshöhe statt.

Wer kann teilnehmen?

Jeder, der teilnehmen möchte, kann teilnehmen – benötigt wird lediglich eine Teilnehmerkarte. Diese erhält man am SSF-Infostand sowie in unseren Fitness-Studios im Sportpark Nord und im Bootshaus Beuel. Eine Anmeldung

ist nicht erforderlich und man muss auch kein SSF-Vereinsmitglied sein, um beim Offenen Bewegungstreff einzusteigen.

Was kostet die Teilnahme?

Für Vereinsmitglieder kostet eine 10er-Karte 30 Euro und für Nichtmitglieder 70 Euro. Mit einer 10er-Karte können alle Angebote des Offenen Bewegungstreffs kreuz und quer besucht werden.

Vereinsmitglieder haben zusätzlich die Möglichkeit, für ein oder zwei Angebote eine Jahreskarte zu erwerben. Die Jahreskarte für Erwachsene kostet 50 Euro bzw. 40 Euro für Senioren (ab 60 Jahre). Mit dieser Jahreskarte kann man das ganze Jahr über ein bestimmtes Angebot besuchen. Zur Teilnahme an einem zweiten Angebot kosten die beiden Jahreskarten zusammen 75

Euro
bzw. 65
Euro für Senioren.

Wer auch hier das ganze Angebot flexibel besuchen und sich nicht auf ein oder zwei Angebote festlegen möchte, der kann mit einer Multijahreskarte alle Angebote des Offenen Bewegungstreffs besuchen. Diese Karte

kostet 90 Euro für Erwachsene bzw. 80 Euro für Senioren.

Die Jahreskarten gelten immer von Januar bis Ende Dezember und müssen für das nächste Jahr neu beantragt werden. Wer mitten im Jahr eine Jahres- und/oder Multijahreskarte kauft, bezahlt anteilmäßig, je nach Quartalsbeginn.

Wer nimmt daran teil?

Genutzt werden die Angebote im Offenen Bewegungstreff von Erwachsenen aller Altersstufen. Vormittags sind Senioren und Mütter in der Überzahl,

Frauen überwiegt, so wächst doch der Anteil der männlichen Teilnehmer. Speziell nur für Männer bieten wir seit Februar „Yoga für Männer“ an. Auch hier steigt die Teilnehmerzahl.

Bei dem vielfältigen Angebot findet jeder den für sich passenden Sport. Dementsprechend herrscht in allen Vormittags- und Abendgruppen ein sehr angenehmes und entspanntes Kursklima.

Die Vernetzung unter den Teilnehmern funktioniert sehr gut und es besteht ein sehr guter Zusammenhalt.

Kompetente Übungsleiter

Dieses vielfältige Angebot erfordert natürlich auch eine Vielzahl kompetenter Übungsleiter: 16 gut ausgebildete und zuverlässige Übungsleiter leiten die Sportgruppen und/oder springen bei Vertretungen ein. Voraussetzung für ihre Tätigkeit sind eine gültige Übungsleiter-C-Lizenz und natürlich Praxiserfahrung. Fast alle Übungsleiter besitzen zusätzlich die 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention sowie weitere Lizenzen. Sie bilden sich regelmäßig im gesundheitlichen Sportbereich weiter – ein Aspekt, auf den beim Angebot im Offenen Bewegungstreff besonderer Wert gelegt wird.



abends besuchen vor allem Berufstätige den Offenen Bewegungstreff. Berufstätige, die im Schichtwechsel arbeiten, nutzen abwechselnd die Vormittags- und Abendangebote.

Viele nutzen mit ihrer Multikarte in der Tat drei bis sechs Angebote pro Woche und gehören gemessen an ihrer Fitness zum „harten Kern“. Wie fit jemand ist, das hängt nicht zwingend vom Alter ab.

Auch abends nutzen viele Teilnehmer mehrere Angebote pro Woche, wobei sich aber auch dort eine große Altersspanne zwischen 18 und 65 bewegt.

Alle Angebote (außer einem) sind für Männer und Frauen. Wenn auch der Anteil der

Fortsetzung →

Fit in den Frühling

Offener Bewegungstreff – ein vielfältiges Angebot



Aquajogging

Aquajogging ist ein gesundheitsorientiertes und effektives Ausdauertraining und findet im schwimmtiefen Wasser statt. Schwimmkenntnisse sind erforderlich! Die Teilnehmer sind permanent in einer Jogging-Bewegung und bleiben mit-

Wassergymnastik mit Power

Ein flottes und ausgewogenes Bewegungsprogramm im stehtiefen Wasser für fitte Teilnehmer. Geeignet für Nichtschwimmer, jedoch sollten die Teilnehmer sich im Wasser sicher fühlen und keine Angst haben. Durch



hilfe eines Schwimmgürtels, der körperumfangpassend verstellbar ist, immer an der Wasseroberfläche. Mit und ohne Auftriebsgeräte werden zusätzlich Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt. Die Angebote dienstags und freitags sind mit Musik.

den Auftrieb des Wassers sind die Bewegungen gelenkschonender als an Land. So ist das Körpergewicht stark reduziert und ideal auch für mollige Teilnehmer.

Seniorengymnastik

Für ältere Menschen ist schon eine mäßige sportliche Betätigung eine optimale Möglichkeit, um körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben. Hier wird ein ausgewogenes Bewegungsprogramm mit leichten Kräf-

tigungsübungen und Mobilisation angeboten unter Berücksichtigung der Anatomie und Leistungsgrenze der Teilnehmer.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der großen Muskelgruppen, Bewegungs-, Haltungs-, Dehn- und Entspannungsübungen mit und ohne Kleingeräte (Kleinhanteln, Thera-Bänder®, Redondo® Bälle etc.). Empfehlenswert auch bei leichten Rückenbeschwerden, ideal auch für Sporteinsteiger.

Rückenfit

Allgemeine, intensive Ausgleichsgymnastik für einen starken Rücken. Übungen zur Muskelkräftigung, Mobilisation und Dehnung werden mit diversen Kleingeräten durchgeführt (Kleinhanteln, Thera-Bänder®, Kreutzubes, Redondo® Bälle etc.). Dieses Angebot ist ideal auch für Fittere, die sich mehr bewegen wollen.

Reise durch den Körper

Spielerische Aufwärmübungen, gefolgt von Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur. Am Schluss verschiedene Entspannungsübungen wie z. B. progressive Muskelrelaxation, Igelballmassage, Atemtechniken und Übungen aus dem autogenen Training.

Pilates

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Einsatz unseres Kraftzentrums in der Körpermitte (Powerhouse), Zusammenspiel von Atmung und Bewegung sowie von Kraft und Beweglichkeit unter Berücksichtigung der Anato-



mie und Leistungsgrenze der Teilnehmer.

Sanftes YogaPilates

Dies ist eine sanfte Variante von YogaPilates und somit eher für ältere Teilnehmer und Senio-



ren geeignet. Mit zunehmendem Alter nehmen Kraft und Beweglichkeit ab. Da sollte man einfach eine Stufe runterschrauben. In diesem sanften Angebot lernen sie das zu beherzigen.



YogaPilates

Wie der Name es verrät, ist dies ein Mix aus Yoga- und Pilates-Elementen. Bewegung, Kräftigung, Mobilisation, Energiefluss und Entspannung im Zusammenspiel mit der Atmung. Auch hier werden Anatomie und Leistungsgrenzen der Teilnehmer berücksichtigt.



Yoga

Übungen für Körper und Geist in Verbindung mit der Atmung. Energielenkung, dynamische und statische Übungen sowie Übungsreihen (Sonnengruß), sanft und auch fordernd und stets gesund-



heitsorientiert unter Berücksichtigung der Anatomie und Beweglichkeit der Teilnehmer (keine Verbiegungen). In unserem neuen Angebot **Yoga für Männer** wird bei allen

Übungen speziell die männliche Anatomie berücksichtigt (mehr Kraft und eher weniger Beweglichkeit).

Kräftigung der Tiefenmuskulatur

Komplexe Übungen, die im Bewegungsfluss, in Balance, statisch, dynamisch und mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, kräftigen die tiefsitzenden, gelenksnahen Muskeln und bringen den Körper wieder in seine Mitte zurück. Es mischen sich Übungen aus Yoga, Pilates, Rückenschule und klassischer Ausgleichsgymnastik. Ruhig, aber intensiv.

Bauch, Beine, Po

Ein ausgewogenes und peppiges Training mit Schwerpunkt „Problemzonen Bauch, Beine und Po“. Mit Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten (Kleinhanteln,



Thera-Bänder®, Redondo® Bälle etc.) werden darüber hinaus selbstverständlich auch weitere Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Muskuläre Dysbalancen finden zurück in ein muskuläres Gleichgewicht.

Bodystyling

Ein intensives und recht schweißtreibendes Kräftigungsprogramm mit cooler Musik. Mit und ohne Kleingeräte (Kleinhanteln und Tu-



bes) ist hier Kraftausdauer gefragt. Problemzonen, Rücken, Haltemuskulatur und Tiefenmuskulatur werden mit abwechslungsreichen Übungen gekräftigt und am Schluss gedehnt.

Programme. Eine Herausforderung für die eigenen Kraftressourcen, wobei sich jeder Teilnehmer auf seinem eigenen Level bewegt und die Intensität dosiert.



deepWORK® – Kraft und Dynamik

deepWORK® ist ein funktionales Training für Körper und Geist, eine optimale Verbindung

zwischen Auspowern und Entspannen, Anspannen und Loslassen, athletisch, einfach, anstrengend, schweißtreibend, voller Energie, mit Musik und ohne Geräte und ganz anders als alle bekannten

Information

Das Programm mit allen Terminen finden Sie in dieser Ausgabe auf **Seite 27**. Weitere Infos zu den einzelnen Angeboten des Offenen Bewegungstreffs finden Sie auf unserer Internetseite unter <http://www.ssf-bonn.de/offener-bewegungstreff.html>.



Fit im Wohnzimmer

Ausgabe 1: „Pilates fürs Wohnzimmer“

1. The Hundred (dt. „Die Hundert“)

Ziele:	Aufwärmübung, regt die Blutzirkulation an, verbessert die Koordinierung von Bewegung und Atmung und zentriert Körper und Geist.
Zielmuskeln:	Gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis Schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis Hüftbeuger – musculus Iliopsoas
Belastung:	10 x 10 Atemzyklen (5 x ein- und 5 x ausatmen)

Ausführung (im Uhrzeigersinn)



1) Lege dich auf den Rücken und ziehe die Knie zur Brust. Atme tief ein und spüre wie Brust und Bauch bei der Ausatmung in die Matte sinken.

2) Bringe das Kinn über die Brust, hebe Kopf und Schultern an und beginne mit ausgestreckten Armen nach oben und unten zu pumpen. Auf fünf einatmen und auf fünf ausatmen. Ziehe die Schulterblattspitzen dabei fest in die Matte und halte den Rumpf ruhig und stabil.



4) Beine im 45-Grad-Winkel nach vorne strecken

Danach senkst du den Kopf und stellst die Fußsohlen flach auf der Matte ab.

Zur Intensitätssteigerung

3) Beine senkrecht zur Decke ausstrecken



2. Roll-up (dt. „Das Aufrollen“)

Ziele:	Kräftigt die Bauchmuskeln („Powerhouse“), artikuliert die Wirbelsäule (bewegt die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel) und fördert die Beweglichkeit der Muskeln auf der Körperrückseite.
Zielmuskeln:	Gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis Schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis Hüftbeuger – musculus Iliopsoas
Belastung:	3-5 Wiederholungen

Ausführung (im Uhrzeigersinn)



1) Lege dich auf den Rücken und stelle beide Beine auf, sodass du zwischen den Beinen und dem Po einen Winkel von etwa 45° hast. Die Arme sind lang an den Seiten ausgestreckt.

2) Presse mit der Einatmung die Knie zusammen, spanne das Gesäß an und rolle dich auf, indem du das Kinn über die Brust bringst und den Oberkörper hebst.





3) Mit der Ausatmung streckst du die Beine nach vorne aus und dehnt deinen Oberkörper nach vorne. Der Bauchnabel zieht dabei zur Wirbelsäule (C-Form im Oberkörper).

Dann wieder langsam zurückrollen, indem du das Gesäß anspannst und das Steißbein leicht unter dir festklemmst, während du die Knie anziehst. Wenn die Rückseite der Schultern die Matte berührt, den Kopf senken und die Arme an den Seiten ablegen.



Zur Intensitätssteigerung

4-7) Den Körper während des Auf- und Abrollens in voller Länge ausstrecken.



3. Single leg circle/one leg circle (dt. „Kreisen mit einem Bein“)

Ziele:

Dehnt und kräftigt die Oberschenkel, stabilisiert das Becken, dehnt die Oberschenkelrückseite und regt die Blutzirkulation der unteren Extremitäten an.

Zielmuskeln:

Hüftbeuger/-strecker – musculus iliopsoas, musculus rectus femoris

Adduktoren – musculus adductor longus, brevis und magnus

Abduktoren – musculus gluteus medius, minimus, tensor fasciae latae

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur – muscoli ischiocrurales

Belastung:

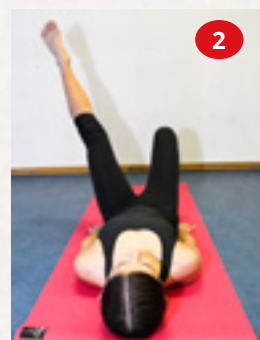
5 Kreise nach innen, 5 Kreise nach außen je Bein

Ausführung (gegen Uhrzeigersinn)



1) Lege dich auf den Rücken und stelle beide Beine auf, sodass du zwischen den Beinen und dem Po einen Winkel von etwa 45° hast. Die Arme liegen eng am Körper, Handflächen zum Boden.

2) Strecke ein Bein senkrecht zur Decke und drehe es leicht aus der Hüfte heraus. Beginne das Bein zu kreisen, indem du es zuerst über den Körper führst, dann nach unten herum und wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Betonung liegt auf der Aufwärtsbewegung. Der Rücken bleibt während der Übung fest im Boden verankert, der Oberkörper bleibt vollkommen ruhig und die Hüfte stabil. Die Hüfte darf beim Kreisen nicht wackeln! 3-5 Mal wiederholen und dann die Richtung ändern. Zu Beginn der Bewegung einatmen und gegen Ende ausatmen.



Zur Intensitätssteigerung

4 + 2-3) Das nicht kreisende Bein lang ausstrecken. Kreisbewegung allmählich vergrößern.

Aus der Welt der Schwimmer

SSF Bonn erfolgreich beim Euro Meet in Luxemburg

Vom 27. bis 29. Januar fand in Luxemburg das 19. Euro Meet statt. Auch dieses Jahr war es wieder hochkarätig besetzt. So waren unter anderem die Olympiasieger und Weltrekordhalter Sarah Sjöström und Adam Peaty sowie der Weltmeister und Weltrekordhalter Marco Koch am Start. Für die ausgewählten Nachwuchsschwimmer der SSF Bonn, die dort hinfahren durften, war es natürlich ein tolles Erlebnis, die Schwimmprofis hautnah beobachten zu können und mit ihnen das Wettkampfbecken zu teilen. Das muss auch ein großer Ansporn für sie gewesen sein, denn trotz des frühen Zeitpunkts und der Tatsache, dass sie aus dem vollen Training heraus schwammen, gab es viele Langbahnbestzeiten. Dementsprechend zufrieden zeigte sich Trainer Thorsten Polensky.

Krankheitsbedingt musste Daniel Schäfer leider zu Hause bleiben. Trotzdem ließ er es sich nicht nehmen, via Live-Ticker mit der Mannschaft mitzufiebern und über WhatsApp mit der Mannschaft in Kontakt zu bleiben.

Doch damit nicht genug: Auch Katrin Müller erwischte es. Unmittelbar nach ihrem ersten Start wurde sie von Fieber heimgesucht und es blieb ihr leider nichts anderes übrig, als den Wettkampf abubrechen und sich abholen zu lassen. Gute Besserung!

Die SSF Bonn konnten sich besonders über eine Bronzemedaille von Rebecca Dany (Jg. 2001) über 50 m Freistil in 27,33 sek freuen.

Alle waren sich einig: Das war ein toller Wettkampf! Und 2018 sind wir wieder mit dabei!

SSF Bonn gewinnen Mannschaftswertung beim 14. Langstreckenmeeting in Bochum

Am 28./29. Januar fand in Bochum das 14. Internationale Langstreckenmeeting statt. Auch hier konnten die Schwimmer der SSF Bonn hervorragende Ergebnisse erzielen: Gewinner der Mannschaftswertung vor Blau-Weiß Bochum (Ausrichter), ein Lob an die gesamte Mannschaft!

83 Podestplätze

- beste Jungs: Aurel Wambach 5 x 1., Max Wiedemann 7 x 1. und 1 x 2., Till Krajenski 4 x 1.
- beste Mädels: Franziska Schuhenn 4 x 1. und Lisa Schwabe 5 x Podest
- jüngster Starter SSF Bonn: Simon Butscheid, Jg. 2009, 2 x 1. und 1 x 2.

Ein toller Saisonstart!

SSF Bonn auch beim 35. Dortmunder Schwimmfest sehr erfolgreich

Nur eine Woche hatten die Schwimmer der Wettkampfmannschaften der Schwimmabteilung Wettkampfpause. Nach dem Euro Meet in Luxemburg und dem Langstreckenmeeting in Bochum stand das 35. Dortmunder Schwimmfest an. Aber auch diese Aufgabe meisterten die Mannschaften souverän trotz der Tatsache, dass Hannah Wiedemann, Katrin Müller und Daniel Schäfer krankheitsbedingt fehlten. Auch Karl Kaminski musste sich nach dem ersten Wettkampftag krankmelden.

Das Ergebnis ist trotzdem beeindruckend: 23 erste, 20 zweite und sechs dritte Plätze bei 67 Starts. Die dabei geschwommenen 43 persönlichen Bestzeiten wiegen umso schwerer, als dass unsere Schwimmer auch diesen Wettkampf aus dem vollen Training heraus absolviert haben und es nach wie vor sehr früh in der Saison war. Trotzdem sollten sich schon einige mit ihren Leistungen die Fahrkarte für die deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin gesichert haben, wenn man die Zeiten aus dem vergangenen Jahr heranzieht.

Als Sahnehäubchen gewann dann noch die weibliche Mannschaft der SSF Bonn die Mannschaftswertung. Herzlichen Glückwunsch!

Als Sahnehäubchen gewann dann noch die weibliche Mannschaft der SSF Bonn die Mannschaftswertung. Herzlichen Glückwunsch!

Diese sehr guten Zeiten zu diesem frühen Zeitpunkt lassen für die restliche Saison einiges erwarten.

Für die SSF Bonn schwammen: Alokje Barth, Aurel Wambach, Carmen Krajenski, Ira Padberg, Jan Polischuk, Julia Kuczera, Karl Kaminski, Lara Wiedemann, Laura Schnürle, Lisa Schnürle, Lisa Kuczera, Rebecca Dany, Samuel Müntz sowie Till Krajenski.



Erfolgreiche Damenmannschaft bei den DMS der Oberliga
(Foto: Jürgen Schnürle)

Damen verpassen Aufstieg in 2. Bundesliga denkbar knapp

Am 11. Februar fanden die deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen (DMS) der Oberliga in Mülheim statt. Für die SSF Bonn trat die noch sehr junge 1. Damenmannschaft an, die sich von Anfang an ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen mit der 1. Mannschaft der SG Ruhr lieferte. Am Ende verfehlten die SSF Bonn den zweiten Platz und damit den Aufstieg in die 2. Bundesliga denkbar knapp um 83 Punkte.

Trotzdem dürfen die Bonnerinnen mit sich sehr zufrieden sein: Das Gesamtergebnis mit 14.751 Punkten ist hervorragend und hätte in den vergangenen Jahren locker für den Aufstieg gereicht.

Für die SSF Bonn schwammen: Sarah Kirrinnis (1998), Hannah Wiedemann (2000), Katrin Müller, Laura Schnürle, Rebecca Dany (alle 2001), Lara Wiedemann (2002) sowie Laura Schnürle und Lea Schäfer (beide 2003).

SSF-Schwimmerinnen auch in Mittelrheinliga erfolgreich

Eine Woche nach der 1. Damenmannschaft musste die 2. Mannschaft ran. Am 19. Februar fanden die deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen (DMS) in der Mittelrheinliga im Bonner Hardtbergbad statt. Die 2. Mannschaft lieferte eine grundsätzliche Leistung ab und erzielte mit 11.420 Punkten ein schönes Ergebnis. Wie die 1. Mannschaft zuvor verfehlte auch die 2. Mannschaft den zweiten Platz, allerdings diesmal nur um 11 (!) Punkte. Knapper geht es wohl kaum.

Für die SSF Bonn schwammen: Svenja Boese (2000), Vera Hundsdoerfer (1990), Julia Kuczera (2004), Lisa Kuczera (2002), Johanna Mersmann (2003), Ira Padberg (2002), Svenja Plank (1999), Juliane Richter (1998) sowie Franziska Schuhenn (2000).

Rumold Dany

Sport- und Vereinsleben der Tischtennisabteilung

Westdeutsche Tischtennis-Meisterschaften Schüler A

Über Erfolge als dreifacher Kreismeister der Schüler A sowie das Erreichen des Viertelfinales der Bezirksmeisterschaften hatte sich Lennart Burgunder die Qualifikation zur westdeutschen Meisterschaft redlich verdient. Am 28. Januar war es dann endlich soweit.

Gecoacht von Valeri Birnbaum ging es zum TV Gierath. Lennart hatte nichts zu verlieren, da alle drei Gegner viel stärker einzuschätzen waren. Zunächst spielte er gegen Lukas Bosbach (1. FC Gievenbeck, Q-TTR: 1828). Im ersten Satz erkämpfte er sich neun Punkte, war aber beim 0:3 chancenlos. (Bosbach gab auch gegen die anderen beiden Gegner keinen Satz ab.) Im zweiten Spiel lieferte Lennart Timo Schweika vom TTC Herne-Voede (1627) einen erbitterten Kampf. Leider konnte er Vorsprünge im ersten und fünften Satz nicht ins Ziel bringen und verlor 14:16 im fünften Satz. Besser lief es gegen Michael Kalaitzidis (Borussia Düsseldorf, 1554). Auch hier ging das Spiel über fünf Sätze, aber diesmal hatte Lennart das bessere Ende für sich und gewann 11:9 im fünften Satz. Somit belegte er Platz drei in der Gruppe.

Im Doppel an der Seite von Sebastian Schog (SG Erftstadt) kam das Aus in der ersten Runde durch ein 0:3 gegen die Paarung Aaron Busemann/Felix Teiner (DJK Roland Rauxel/TuS Sundern).

Marion Burgunder

34. Tischtennis-Mini-Meisterschaften

Die Sieger/-innen des Ortsentscheids Bonn-Nord der Tischtennis-Mini-Meisterschaften heißen Manou Schäfer, Maximilian Bawej und Oskar Sonnicksen. Insgesamt waren am 15. Januar 45 Jungen und Mädchen im Alter bis 12 Jahre am Start. Die Minis zeigten in drei Al-

tersklassen unter den Augen ihrer Eltern manch sehenswerten Ballwechsel. „Es war wieder eine tolle Veranstaltung“, freute sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann von den ausrichtenden SSF Bonn. „Die Kinder hatten vor allem viel Spaß an unserem Sport und einige haben deutlich ihr Talent bewiesen“.

Die ersten vier in jeder Altersklasse haben sich für den Kreisentscheid am 12. März 2017 (Ausrichter: TTG Witterschlick) qualifiziert und können sich über weitere Entscheide auf Bezirks- und Verbandsebene für das Bundesfinale in Oberwesel (Rheinland) qualifizieren. Dort winkt den Siegern u. a. eine Reise zu einer Veranstaltung mit deutschen Nationalspielern.

Die SSF Bonn 1905 e. V. bieten allen interessierten Kindern dienstags 17:00 bis 19:00 Uhr (Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str. 3 in Bonn) einen Schnupperkurs an.

Die Ergebnisse im Überblick:

- Jungen-A-Klasse (9-12 Jahre):
 1. Maximilian Bawej
 2. Joshua Nkemkeng
 3. Niklas Jung
- Jungen-C-Klasse (8 und jünger):
 1. Oskar Sonnicksen
 2. Moritz Hüging
 3. Raphael Firman
- Mädchen-Klasse (bis 12 Jahre):
 1. Manou Schäfer
 2. Petra Njemsey
 3. Larissa Schmitt

Jörg Brinkmann

Kreisrangliste Jungen: Spitzenplatz für Lennart Burgunder

Bei der Endrunde der Kreisrangliste der Jungen stellten wir drei von neun Teilnehmern. Christoph Konitz musste leider passen, da seine Klassenfahrt nicht wie geplant pünktlich zu Ende ging – ärgerlich für den Favoriten. Lennart Burgunder sprang aber in die Bresche. Spielgleich mit 7:1 Siegen, aber schlechterem Satzverhältnis, wurde er Dritter hinter dem Sieger Björn Apfel (TuRa Oberdrees), gegen den er sein einziges Spiel abgab, und Martin



Erreichte Platz drei in seiner Gruppe bei den westdeutschen Meisterschaften: Lennart Burgunder (Foto: Jörg Brinkmann)

Koch (TTC Plittersdorf). Thilo Fritzsche erreichte mit 2:6 Spielen den sechsten Platz. Fynn Stichling kam auf den Platz acht (1:7 Spiele). Er gewann das interne Duell gegen Thilo.

Marion Burgunder

Bei der Endrunde der Kreisrangliste der Schüler-A waren neun Spieler da. Es gab eine Vierer- und eine Fünfer-Gruppe. Da ich in der Vierer-Gruppe zwei Spiele gewann, wurde ich Gruppenzweiter. In der Endrunde lief es jedoch nicht mehr so gut, weil ich alle Spiele verlor. Das letzte Spiel war jedoch sehr knapp, und ich musste mich erst im fünften Satz geschlagen geben. Letztendlich reichte es für Platz fünf.

Jari Suppert

Die Kreisrangliste der Schüler-B wurde komplett an einem Tag ausgespielt. Es nahmen erfreulicherweise ca. dreißig Kinder teil. Von unseren Teilnehmern konnte sich John Reitz am besten behaupten. Er gewann fünf seiner neun Einzel und erreichte damit schließlich den zwölften Platz. Einen Platz dahinter landete Iwan Kostjunin. Julius Jacobi belegte mit Platz 17 einen guten Mittelfeldplatz und Noah Hüwe schaffte bei seinem ersten Turniereinsatz den Sprung auf Platz 20.

Jörg Brinkmann

Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir montags von 18:30 bis 20:00 Uhr und donnerstags von 17:30 bis 20:00 Uhr im Sportpark Nord Tischtennis zum freien Spielen an. Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für sechs Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel.: 0178 6388234.



Die Sieger der Mini-Meisterschaften: Maximilian Bawej, Manou Schäfer und Oskar Sonnicksen (v. l., Foto: Jörg Brinkmann)

Kendo

Das 3-W-Turnier: Kämpfe um Brot, Wurst und Wein

Dieses Jahr konnte die Kendoabteilung der SSF Bonn ein Team zusammenstellen und am 21. Januar zum 3-W-Turnier in Mainz schicken. Schon früh am Morgen fuhren Dominik Andrade, Martin Mahlberg und Mark Weber sowie Sangyong Lee in Bonn ab, um an dem gut besuchten und hart umkämpften Wettkampf teilzunehmen. Dominik, Martin und Mark konnten sich aus den Pools kämpfen, schieden in der K.-o.-Runde jedoch früh aus. Auch Sangyong Lee konnte in der Kategorie Dan (K.-o.-Runden) leider keinen Sieg erzielen. Sie alle nahmen aber wertvolle Erfahrungen mit.

Für den Teamwettkampf, der beim Kendo im Fünf-gegen-fünf-Modus ausgetragen wird, verstärkte Benedikt V.

vom 1. Sprendlinger Judo Verein das Team hervorragend. Die Bonner ließen sich nicht von den Rückschlägen und den zum Teil auf Kader-Niveau ausgetragenen Kämpfen abschrecken und zeigten trotz der starken Konkurrenz ihre Qualitäten. Besonders Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung untereinander waren in hohem Maße vorhanden.

Dank der ausgezeichneten Kontrahenten ist das 3-W-Turnier (3 W: Weck, Worscht, Woi) eine großartige Gelegenheit für jeden Teilnehmer



Die Mannschaft der SSF Bonn (Foto: M. Mahlberg)

und aufgrund der tollen Atmosphäre ein exzellenter Beginn in die Wettkampfsaison 2017.

Martin Mahlberg

Judo

Rübo holt Bronze bei deutscher Meisterschaft

Jano Rübo holte bei seiner ersten Teilnahme an deutschen Einzelmeisterschaften

in der U18 die Bronzemedaille in der Gewichtsklasse -50 kg – ein weiterer grandioser Erfolg für den 14-jährigen Bonner. Nachdem er auf der westdeutschen Meisterschaft sowohl den deutschen Meister als auch den Vizemeister besiegte, zeichnete sich schon eine Tendenz Richtung Treppchen für die DM an. Im Halbfinale stand es nach Ablauf der Kampfzeit unentschieden und der Kampf ging in den Golden Score. Sein Gegner, Richard Eisel aus Sachsen, war nach sechs Minuten stehend k. o. und warf sich nur noch auf die Knie. Der Kampfrichter unterbrach den Kampf und ließ beide ihre Anzüge richten – ein Zeichen für eine Entscheidung. Doch zum Erstaunen aller entschied sich das Kampfgericht dafür, Jano eine Strafe für Passivität zu geben und Eisel ins Finale zu reichen. Selbst dieser konnte die Entscheidung nicht fassen.

Nach verständlicher Enttäuschung fokussierte sich Jano auf seinen letzten Kampf im kleinen Finale. Sein Gegner: Nicolas Kunze aus Niedersachsen. Die letzte Begegnung zwischen den beiden endete mit einem souveränen Sieg für Kunze. Dieses Mal aber drehte Jano



Bronzemedallengewinner Jano Rübo (4. v. l., Foto: Yamina Bouchibane)

den Speiß um und gewann souverän vorzeitig. Somit sicherte er sich eine von insgesamt nur drei Bronzemedallen aus NRW.

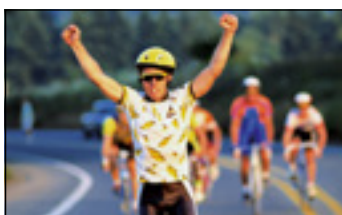
Vereinskameradin Malin Fischer bestach auf der westdeutschen Meisterschaft ebenfalls mit ihrer Leistung, und ein DM-Podestplatz rückte in greifbare Nähe. Nach zwei souveränen Auftaktbegegnungen kam sie im dritten Kampf trotz Führung in einen Haltegriff gegen die spätere Dritte, Slamberger, und musste in die Trostrunde. Es folgte ein dramatischer Kampf, der nur so von Schlagabtäuschen wimmelte und den Malin im Golden Score nach insgesamt zehn Minuten gewann. Nun musste sie gegen ihre Landeskaderkollegin Laura Hilla antreten. Gegen jene hatte Malin bereits nach einigen Sekunden auf der west-

deutschen Meisterschaft triumphiert. Doch der zehnmütige Kampf hatte Spuren hinterlassen: Malin verlor mit einer Wertung. Wie im letzten Jahr in der Gewichtsklasse -48 kg kam sie diesmal in der Gewichtsklasse -52 kg auf Rang sieben. Beide Judoka wurden für den European Cup in Zagreb (Kroatien) am kommenden Wochenende nominiert.

Alle Ergebnisse

- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/drei-bronzemedallien-fuer-nrw-judokas/>
- <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/sechs-bronzemedallien-fuer-die-u-18-frauen-in-herne/>

Yamina Bouchibane



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

Neuer Abteilungsvorstand und starke Nachwuchsarbeit

Ende November wählten die Mitglieder der SSF-Floorballabteilung einen neuen Vorstand. Dabei gab Abteilungsleiter Jan Patocka einen Rückblick auf die vergangenen zwei Jahre und sprach über Ziele für die nahe Zukunft. Besonders hervorgehoben wurde die Nachwuchsarbeit, deren Ergebnis u. a. bei der U17 Winter Trophy zu bestaunen war.

Alte und neue Gesichter im Abteilungsvorstand

Im Rahmen der letzten Mitgliederversammlung fand auch die Vorstandswahl statt. Dabei wurden einige in ihren Ämtern bestätigt, auf anderen Positionen hingegen wurden neue Gesichter begrüßt.

Bestätigt wurden der bisherige Abteilungsleiter Jan Patocka und Jugendwart Patrick Lamers. Im Amt des stellvertretenden Abteilungsleiters folgt Mathis Janesch auf Stefan Wyzujak, der aus privaten Gründen sein Amt niederlegte. Eine weitere Veränderung gab es auf der Position des Sportwartes, die bislang Antti Wolk ausfüllte. Dieser konnte ebenfalls aus privaten Gründen nicht mehr antreten und übergibt sein Amt an David Vent. Zu guter Letzt findet sich auf der Position der Kassenwartin Julia Diehl, die den aus beruflichen Gründen verzogenen Henrik Würdemann bereits zuvor vertreten hatte. Die Abteilungsleitung bedankte sich bei den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern für das Engagement und die gute Arbeit der letzten Jahre. Den neuen Vorstandsmitgliedern wünschen wir viel Erfolg und Freude bei der Ausübung der neuen Ämter.

Zudem sprach Abteilungsleiter Jan Patocka über die vergangenen zwei Jahre und stellte die Ziele der Abteilung für die Zukunft vor. Ein besonderes Augenmerk möchte die Abteilungsleitung dabei weiterhin auf die Nachwuchsarbeit legen. Wir möchten dem Nachwuchs unter anderem durch neue Trainingshilfen und Workshops für Trainer bestmögliche Bedingungen bieten.

Bonner überzeugen in U17-West-Auswahl und Nationalmannschaft

Dass sich die Nachwuchsarbeit der Dragons auszahlt, hat sich bereits in der vergangenen Saison durch zahlreiche regionale und nationale Meistertitel gezeigt (Sport-Palette 441). In der noch laufenden Saison haben es zudem wieder einige Spieler der Dragons in die Auswahl- und Nationalmannschaften der Verbände geschafft.

Bei der Stena Line U17 Winter Trophy konnte sich die West-Auswahl (Nordrhein-Westfalen und Hessen) gegen die Teams aus dem Süden (Bayern und Baden-Württemberg), Sachsen-Anhalt und Sachsen/Berlin/Brandenburg durchsetzen. Mit von der Partie waren insgesamt acht Bonner Nachwuchstalente: Maximilian Spöhle, Jannik Heinen, Safak Temel, Till Braun, Marius vom Eyser, Tim Jahn, Moritz Blümke und Kai Willems. Damit stellten die Dragons den größten Block in der West-Auswahl.

Auch auf internationaler Ebene waren die Dragons in diesem Jahr bereits präsent. Randi Kleerbaum und Karen Grünwald fuhren im Februar mit der Damen-Nationalmannschaft ins italienische Celano zum Qualifikationsturnier für die Weltmeisterschaft (01.-09.12.2017). Mit drei Siegen, gegen Österreich, Estland und die Niederlande, sicherte sich das Team den zweiten Gruppenplatz und damit das Ticket zur WM in Bratislava (Slowakei). Auch Randi und Karen hatten mit insgesamt sechs Toren und einer Vorlage maßgeblichen Anteil an diesem Erfolg.

Die U19-Herren-Nationalmannschaft trägt dieses Jahr ebenfalls ihre Weltmeisterschaft aus im schwedischen Växjö (03-07.05.2017). Zur Vorbereitung ging es im Februar zum stark besetzten Polish Cup, auf dem man sich mit der Slo-



Bonner Nachwuchstalente bei der U17 Winter Trophy (Foto: Kai Willems)

wakei, Polen, Tschechien, Norwegen und der Schweiz messen konnte. Mit Florian Weißkirchen war auch hier ein Bonner mit von der Partie. Zudem stand Maximilian Spöhle im erweiterten Aufgebot. Gegen die Konkurrenz aus der A-Division konnte sich das Team von Bundestrainer Thomas Berger (selbst in der B-Division) leider nicht durchsetzen. Allerdings gelang ein 9:5-Sieg gegen Norwegen, dem wohl stärksten Mitbewerber im Kampf um den Aufstieg in die A-Division bei der WM. Der Kader hierfür wird am 12. April nominiert und wir drücken natürlich Florian und Maximilian die Daumen!

Max Diehl

WIR SCHWIMMEN IMMER OBEN.



TRANSPORTKOFFER VON NOVO

**Wasserdicht.
Schlagfest.
Strapazierfähig.**

In mehr als 25 Varianten



NOVO GmbH
Lielievingsweg 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.



Moderner Fünfkampf

Trainingslager, Wettkämpfe und Weltcupsieg

Trainingslager am anderen Ende der Welt

Einige Moderne Fünfkämpfer in Begleitung des Landestrainers Kersten Palmer haben die Winterferien und den in Südafrika herrschenden Sommer zu einem 14-tägigen Trainingslager genutzt. Wie bereits im letzten Jahr fanden die Sportler ein hervorragendes sportliches und natürlich auch klimatisches Umfeld vor, um intensiv zu trainieren. Die Organisation und Leitung des Trainingscamps lag in den Händen der Triathleten Daniel und Kathrin Mannweiler, die dort aktuell zu einem Großteil des Jahres ihren Lebensmittelpunkt haben. Die sportliche Leitung für den Fünfkampf hatte Kersten Palmer. Neben dem Sport stand natürlich auch das Kennenlernen der Umgebung von Kapstadt auf dem Programm. So konnten unsere Sportler



Die Südafrika-Gruppe (Foto: Ulrich Maier)



Das BMX-Projekt in Südafrika (Foto: Matthias Becker)

das BMX-Projekt im Township Khayelitsha begleiten – eine Erfahrung, die den Sportlern sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben wird. Denn Dinge, die für uns alltäglich sind, sind es für die Kinder im Township noch lange nicht. Für die Kinder war dieses Angebot eine schöne Abwechslung in ihrem ansonsten nicht besonders abwechslungsreichen Alltag. Und für unsere Sportler war es einfach nur toll, den Kindern durch die kleinen Aufgaben, die sie übernommen hatten, um den BMX-Trial zu bewältigen, so viel Freude zu bereiten.

Roger Molkow



Ein Termin, den Sie sich vormerken sollten!

In **mehr als 40 Spielstätten** in Bonn können Sie mit **einem** Ticket die Vielfalt von „Theater“ erleben.

Sie entscheiden sich, wo Sie starten, „basteln“ sich Ihren individuellen Abendspielplan - und wenn Sie um Mitternacht noch Kondition haben, wartet die Abschluss-Party im Opernhaus auf Sie.

Das vollständige Programm wird Ende März veröffentlicht.

Dann beginnt auch der Vorverkauf der Startertickets (*Preis: 19,50 € / 13,- € für Jugendliche*)

Für gute Verbindungen zwischen den Stadtteilen sorgen wieder die

Theaternacht-Shuttlebusse der SWB, die mit den Tickets kostenlos genutzt werden können.

Theatergemeinde BONN
Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

Die **Theatergemeinde BONN** vermittelt seit 1951 Kulturerlebnisse für Menschen aller Generationen zu günstigen Preisen. Mit ca. 8.000 Mitgliedern ist sie eine der größten gemeinnützigen Besucherorganisationen in ganz Deutschland. Sie versteht sich als Partner der Kulturschaffenden und der Kulturinteressierten. In mehr als 70 verschiedenen Abonnements und mit vielen Sonderveranstaltungen präsentiert sie die ganze Vielfalt der Bonner Szene. Alle Mitglieder erhalten Vergünstigungen bei über 50 KulturCard-Partnern und das Monatsmagazin **kultur** mit aktuellen Kritiken, Tipps und Hintergrundberichten.

Interesse an unserem Angebot? Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder im Internet: www.tg-bonn.de



Der SSF-Nachwuchs im Modernen Fünfkampf beim Energie Cross Neukirchen
(Foto: Claudia Friederich)

Die ersten Wettkämpfe beginnen

Den Auftakt machten die Athleten beim Energie Cross Neukirchen 2017. Der Schnee am Morgen verwandelte die Strecke in eine wahre Crossstrecke. Neben den erfahrenen Athleten waren in diesem Jahr drei Nachwuchsläuferinnen am Start: Sofia Maia Jochim, Elina Schoenen und Jule Alles. So war das erste Ziel, Erfahrung zu sammeln.

Sofia lief zusammen mit Finia Friederich in der Klasse U14 die 1.700-m-Strecke. Mit 7:42 min platzierte sich Sofia im Mittelfeld. Finia belegte in 7:05 min den zweiten Platz in der Gesamtwertung. Elina und Jule waren sichtlich beeindruckt von der Strecke. Sie starteten vorsichtig, konnten aber im Laufe des Rennens einige Plätze gutmachen. In der Altersklasse U12 über 1.300 m landeten sie im Mittelfeld.

In der Gruppe der „Großen“ waren Tim Mertens, Tom Clemens und Timon Levai dabei. Tom und Tim liefen in der Altersklasse U14 über 1.700 m. Tom überzeugte mit seiner bekannten Laufstärke, kontrollierte das Rennen und gewann in 6:25 min. Tim zeigte zum ersten Mal im vollen Umfang, was in ihm steckt, und belegte mit hervorragenden 6:37 min den vierten Platz.

Timon startete mit allen Mädchen im Rennen der U16/U18/U20 weiblich. Er kam auf Platz drei. Bei den Mädchen zeigte sich ein gemischtes Bild. Smilla Maier begann sehr engagiert und lief im vorderen Feld bei den schnellen Jungs mit. In 10:45 min überquerte sie knapp vor Katya Simonov die Ziellinie. Katya

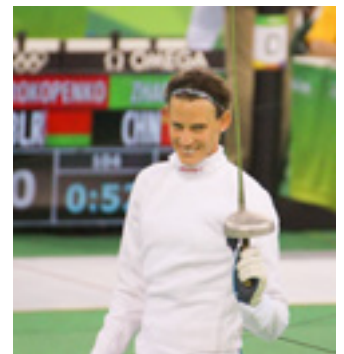
zeigte einen beherzten Lauf. Es gelang ihr, ihre Leistungsfähigkeit zu demonstrieren. Marlene Böhm kam nicht sofort ins Rennen. Im Ziel zeigte die Uhr 10:10 min und somit eine sehr gute Zeit, die ihr den sechsten Gesamtplatz und den Sieg ihrer Altersklasse bescherte. Enttäuscht von ihrer Leistung war Mona Laaroussi. Katharina Molkow lief mit 11:21 min absolut in ihren Möglichkeiten, was sie jedoch, ähnlich wie Mona, nicht voll zufriedenstellte. Judith Rippin bestätigte den Aufwärtstrend der letzten Wochen in ihrer Laufleistung und überzeugte mit einer Zeit von 11:10 min. Lucca Josephine tat es ihr gleich und reihte sich noch vor Judith ein. Sie erreichte das Ziel nach 11:05 min.

Aus sportlicher Sicht lässt sich sagen, dass die Athleten gut aus dem Wintertraining in das neue Wettkampfsjahr gestartet sind. Die Trainer und Betreuer rund um Kersten Palmer schauen zuversichtlich in die Zukunft und freuen sich auf ein ereignisreiches Jahr.

Attila Levai

Schöneborn siegt bei Weltcup

Nach der doch für Lena Schöneborn großen Enttäuschung in Rio (Platz 32) begann das Jahr 2017 mit einem großen Erfolg beim ersten Weltcup in Los Angeles. So konnte sich Lena den neunten Weltcup-Sieg sichern. Damit zeigte sie ein beeindruckendes Comeback. Für unsere jungen Sportler in Bonn ist dies auch ein erneuter Ansporn, nach Niederlagen wieder „aufzustehen“ und den nächsten Wettkampf anzuvisieren. Denn wie heißt es so schön: „Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf“.



Lena Schöneborn (Archivbild, Foto:
Florian Brüll/DVMF)

Matthias Sandten beendete den Wettkampf auf dem 18. Rang. Mit einer Zeit von 2:08 Minuten im Schwimmen und 23 Siegen im Fechten erwischte der Bonner einen starken Start, fiel dann aber im Reiten und Laser-Run etwas zurück.

Roger Molkow

Tanzen

Let's dance – neues Schnupperangebot für SSF-Mitglieder

Tanz-Turnier-Club

ORION

in den Schwimm- und Sportfreunden
Bonn 1905 e. V.

Wir vom TTC Orion bei den SSF Bonn sind die Abteilung für Tanzsport im Paartanz mit Angeboten im Breiten-

sport und Turniertanz. Wir laden alle tanzbegeisterten Mitglieder und Mitgliederinnen des Vereins zu Schnupperkursen im Breitensport ein. Angeboten werden Workshops zum Auffrischen und Erweitern eurer Vorkenntnisse im Bereich Paartanz.

Termine

- Montag, 08.05.2017, 20:30-22:00 Uhr, Aula von „Bonns Fünfter“ (ehem. Gottfried-Kinkel-Realschule)
- Dienstag, 09.05.2017, 20:30-22:00 Uhr, Bootshaus Beuel
- Montag, 15.05.2017, 20:30-22:00 Uhr, Aula von „Bonns Fünfter“ (ehem. Gottfried-Kinkel-Realschule)
- Dienstag, 16.05.2017,

20:30-22:00 Uhr, Bootshaus Beuel

Jeder der angebotenen Workshops ist für SSF-Mitglieder kostenfrei!

Eine Teilnahme nur an einzelnen oder auch allen Terminen ist möglich. Aus organisatorischen Gründen ist eine schriftliche Paaranmeldung per Mail erforderlich. Information und Anmeldung: Christine Siebenbürger, sportwart@tanzen.ssfbonn.de.

Martin Auberger

Tauchen

Tauchen mal anders

50 Jahre STA Glaukos! Der Auftakt des diesjährigen Jubiläumsjahres war der Brunch im Restaurant „Die Glocke“. Langjährige Taucher und Mitglieder der Tauchabteilung Glaukos, unsere Tauchschülerinnen des letzten Jahres und – was uns besonders freute – auch unsere ganz neuen Mitglieder sowie Tauchschüler des aktuellen CMAS*-Kurses nahmen an dem Jubiläumsbrunch teil.

In einem schönen Raum, der komplett für uns reserviert war, konnten alle Gäste in einer entspannten Atmosphäre den leckeren Brunch genießen und interessante Gespräche führen. Im Anschluss waren sich alle einig: Das war ein

gelungener Einstieg zum 50-jährigen Glaukos-Jubiläum.



Gelungener Brunch (Foto: Jennifer Walgenbach)

Das nächste Event ist die Mitgliederversammlung am 7. April, bevor es dann am 23. April endlich wieder ins Wasser geht zum Antauchen. Wir freuen uns darauf, mit euch den 50. Geburtstag der STA Glaukos zu feiern. Eine aktuelle Übersicht aller Events erhaltet ihr auf unserer Website <http://tauchen.ssfbonn.de/>. Als Mitglieder/der Tauchabteilung erhaltet ihr im Vorfeld der Veranstaltungen exklusiv eine Ausschreibung mit allen Informationen von uns. Sofern ihr diese E-Mail nicht bekommen solltet, würden wir uns über eine kurze Information an glaukos@ssfbonn.de freuen.

Jennifer Walgenbach

Tauchfahrt zum Attersee



Der Attersee in der Aufsicht (Foto: Georg Osterfeld)

Zur diesjährigen Vereinsfahrt machten sich zwölf Glaukos-Taucher auf zum Attersee im Salzburger Land. Nicht nur die herrliche Landschaft und die vielen mit guten Einstiegen und Informationen

versehenen Tauchplätze, sondern auch das an (fast) allen Tagen sonnige Wetter machten die Teilnehmer glücklich. Das Programm für die vier Tage war sehr vielfältig:

- In die Fortschritte der archäologischen Unterwassergrabung führte deren Leiter Henrik Pohl ein.
- Durch einen Trockentauchkurs konnten die Umsteiger vom nassen ins „trockene“ Element viel lernen.
- Die Freunde des technischen Tauchens konnten ihre Erfahrungen mit Trimix-Gasen vertiefen.
- Der Ausflug zu benachbarten Seen bot am Gosausee die Möglichkeit zu einem Bergseetauchgang.
- Natürlich stand das Einüben sicheren Tauchens in größeren Tiefen bei frischen Temperaturen im Mittelpunkt.

Da die jeweiligen Interessentinnen und Interessenten sich selbstständig an Programmpunkten organisierten, gab es beim Treffen in der Unterkunft immer etwas zu erzählen. Da alles „passte“, wie die Österreicher sagen, konnten auch kleine „Katastrophen“ wie vergessene Anzüge,



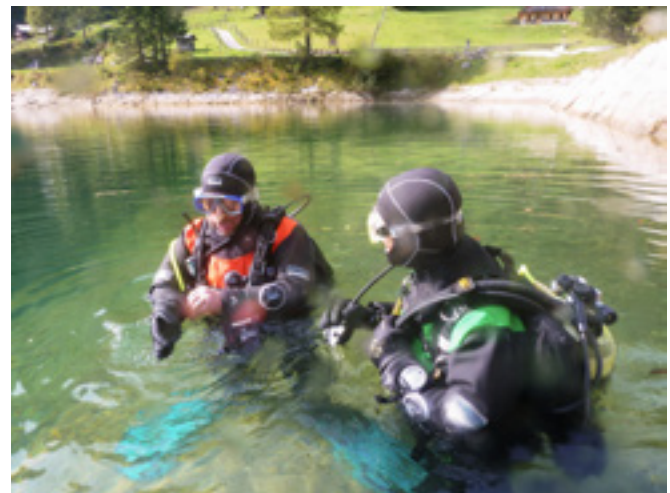
Perfekte Sicht im Attersee (Foto: Georg Osterfeld)

springende Schläuche oder zerrissene Manschetten die Stimmung nicht trüben. Ein gemeinsames Abendessen in einem In-Restaurant, in dem der Obstler „Kernobstcuvée“ hieß, rundete die Fahrt ab. Vielen Dank an den Hauptorganisator Holger Lehmann.

Georg Osterfeld



Zwischen den Blasen einer anderen Gruppe (Foto: Georg Osterfeld)



Letzte Vorbereitungen vor dem Abtauchen (Foto: Georg Osterfeld)



Offener Bewegungstreff (Stand: 21.02.2017)



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 Bootshaus Beuel
- Do 09:15 – 10:30 Uhr Sportpark Nord

Yoga

- Mo 09:30 – 11:00 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 11:15 – 12:45 Uhr Bootshaus Beuel
- Mi 08:30 – 10:00 Uhr Sportpark Nord

Yoga für Männer

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

Sanftes YogaPilates

- Mo 10:15 – 11:30 Uhr Sportpark Nord

YogaPilates

- Do 10:45 – 12:00 Uhr Sportpark Nord

Pilates

- Di 09:30 – 10:45 Uhr Sportpark Nord
- Di 09:30 – 11:00 Uhr Bootshaus Beuel
- Di 20:00 – 21:30 Uhr Sportpark Nord
- Fr 09:30 – 11:00 Uhr Bootshaus Beuel

Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

Senioren-gymnastik

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

Body Styling

- Mo 19:45 – 21:15 Uhr Sportpark Nord

deepWork® (Kraft und Dynamik)

- Mi 19:00 – 20:30 Uhr Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po

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

Aquajogging

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

Wassergymnastik mit Power

- Do 19:00 – 20:00 Uhr Sportpark Nord

Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde
des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen

Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

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.

- Mi 20:00 – 21:00 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

Diabetiker-Lauftreff

Bootshaus Beuel, 199 € Selbstkostenanteil; Februar bis März: 1 x/Woche Sa; April bis Oktober: 2 x/Woche Mi u. Sa; ab November: 1x/Woche Sa

- Mi 19:00 Uhr
- Sa 09:00 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 €

- Fr 18:30 – 19:30 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-Schretzmänn: tai-chi@ssfbonn.de

Tanzen

Carola Reuschenbach-Kreutz: 0171 6817751

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

Vereinsverwaltung, Rechts- und Sozialangelegenheiten

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

Bonns Fünfte (Aula): Eduard-Otto-Str. 9, 53129 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

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

Ihr Schwimm- und Triathlon-Spezialist

www.sport-vossen.de

ORBIT

ZXU

manu

ZOGGS

speedo

BECK

online abtauchen

FINIS

TYR

Aqua Sphere

Sailfish

Offizieller Lieferant und Ausstatter der



Vereinsbekleidung

Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

Im Jahr 2017 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, 15.03.2017, 15:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch, 17.05.2017, 15:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch, 26.04.2017, 15:00 – 19:00 Uhr

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

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



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

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



Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

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

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



UNSER  NEUES
SCHWIMMBAD

Ich freue mich auf
„Unser neues
Schwimmbad“, ...

**...weil es hier in Bonn bisher kein Bad mit
Kinderattraktionen und einer Saunawelt gibt.**

Katerina Bulickova mit Familie, Bonn-Beuel

Gemeinsam freuen: Gibt es etwas Schöneres als ein Schwimmbad, in dem Kinderherzen höherschlagen und auch große Gäste Entspannung finden? Begeisternde Rutschfahrten für jedes Alter, Sprungturm für Action-Fans und Wellness-Oase für Erholungsuchende – hier stillen Sie nicht nur Ihren Erlebnishunger, sondern können sich auch auf Leckereien für die ganze Familie freuen. Tauchen Sie ein auf **unserneuesschwimmbad.de**.

 facebook.com/unserneuesschwimmbad  twitter.com/neuesschwimmbad

Neues. Schwimmen. Bonn.