



## Neuer Anti-Doping Beauftragter

Dr. Klaus Ignatzy | Seite 12–13

Alhassane Baldè wird "Sportler des Monats" | Seite 06

Interview mit Rudolf Meier | Seite 15

# LAUFLADEN BONN

**TOKYO TOP/BRA/SHORT**

**SPIDER LD AERO**  
Andi Böcherer –  
Deutscher Meister und  
Vize-Europameister

**MOANA TWIST**  
Svenja Thoes

**kiwami**

exklusiv erhältlich im

**LAUFLADEN BONN • Kölnstr. 25 • 53111 Bonn**  
**T: 0228.53449779 • [www.laufladen-bonn.de](http://www.laufladen-bonn.de)**

## LIEBE SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE,

„Wer dopt, betrügt“ – so lautet die öffentlichkeitswirksame Aussage, die am prägnantesten und verständlichsten das Unrecht des Dopings verdeutlichen soll. Der rechtliche Betrugstatbestand erfasst aber Doping im organisierten Wettkampfsport so gut wie nie: Die Gegner erbringen ihre sportliche Leistung ohnehin, die Zuschauer bezahlen ein Spektakel, das ihnen mit oder ohne Doping geboten wird und den Verbänden, Sponsoren sowie Veranstaltern fehlt in der Regel die erforderliche Ahnungslosigkeit.

Mit Wirkung vom 18. Dezember 2015 hat der deutsche Gesetzgeber in einem eigenständigen Gesetz, dem Anti-Doping-Gesetz, das Selbstdoping durch Spitzensportlerinnen und -sportler des organisierten Wettkampfsports, beginnend mit der Erlangung der Dopingmittel, für strafbar erklärt. Als Spitzensportlerinnen und -sportler des organisierten Wettkampfsports gelten solche Aktiven, die regelmäßigen Dopingkontrollen unterliegen oder regelrechte Sportprofis sind. Hierbei dürfte es sich um jeweils eines von mehreren Tausend Mitgliedern in Sportvereinen handeln.

Im Hinblick auf eine mögliche Überprüfung des Anti-Doping-Gesetzes durch das Bundesverfassungsgericht wird derzeit die Frage diskutiert, ob der Gesetzgeber einen Straftatbestand schaffen durfte, der das Doping an sich zu strafbarem Unrecht erklärt (und nicht allein die Gesundheitsgefährdung von Sportlerinnen und Sportlern durch sogenannte Hintermänner, wie Ärzte, Hersteller und Händler von Dopingmitteln sowie Trainer). Der Einsatz des Strafrechts sowie der damit verbundenen Verfolgungsmöglichkeiten ist im Rahmen unserer Rechtsordnung nämlich nur dann zulässig, wenn ihm der Schutzzweck eines entsprechend gewichtigen gesamtgesellschaftlichen Rechtsgutes gegenübersteht.

Worin liegt also das Unrecht des Dopings? Schließlich sollten mündige Aktive hinsichtlich der Gefährdung der eigenen Gesundheit ebenso frei sein wie jemand, der in irgendeinem anderen Zusammenhang das Risiko einer nachhaltigen Selbstschädigung eingeht.

Nach meiner Auffassung liegt das Unrecht des Dopings darin, dass es allen anderen die Möglichkeit nimmt, sich für einen Wettkampfsport zu entscheiden, der frei von Manipulationen ist, – für einen Wettkampfsport, dessen Ergebnisse sich ausschließlich nach den Regeln des Sports richten.

Kurzum: ich halte Doping für einen Angriff auf die Autonomie des Sports. Die gilt es zu schützen.

Ihr

*Ferdinand Krause*

(Dr. jur. Ferdinand Krause)



Dr. jur. Ferdinand Krause  
Vorstand für Vereinsverwaltung,  
Rechts- und Sozialangelegenheiten

CARDS

KARTEN. AUS BONN. FÜR BONN.

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

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

[novo.de](http://novo.de)

## INHALTSVERZEICHNIS

### IMPRESSUM ..... S. 05

### VEREINSNACHRICHTEN

|                                                      |       |
|------------------------------------------------------|-------|
| <i>Termine und Neuigkeiten</i> .....                 | S. 05 |
| <i>Rosella und Franco feiern Jubiläum</i> .....      | S. 05 |
| <i>Sport im Park</i> .....                           | S. 05 |
| <i>Sportlerwahl Alhassane und Hannah Lamby</i> ..... | S. 06 |
| <i>Florian Weißkirchen WM</i> .....                  | S. 06 |
| <i>Geburtstag Gabor Benedek</i> .....                | S. 07 |
| <i>Planung neues Schwimmbad</i> .....                | S. 07 |
| <i>Ferienfreizeit Schloss Dankern</i> .....          | S. 08 |
| <i>Ankündigung SSF Festival</i> .....                | S. 08 |

### FOOD-SEITE

|                                                                                |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <i>Sommer, Sonne, ... Vitamine – Food-Facts für den perfekten Sommer</i> ..... | S. 09 |
| <i>Gazpacho-Rezept vom Bistro „Schwerelos“</i> .....                           | S. 09 |

### FIT IM WOHNZIMMER

|                                                                 |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| <i>3 Übungen Straffe Oberschenkel und einen „Knackpo“</i> ..... | S.10–11 |
|-----------------------------------------------------------------|---------|

### LEITARTIKEL

|                                                                                    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <i>Dr. Klaus Ignatzky übernimmt die Aufgabe des Anti Doping Beauftragten</i> ..... | S. 12–13 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|

### KINDERSEITE

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| <i>Was ist eigentlich Doping?</i> ..... | S. 14 |
|-----------------------------------------|-------|

### SSF KÖPFE

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| <i>Interview mit Rudolf Meier</i> ..... | S. 15 |
|-----------------------------------------|-------|

### ABTEILUNGEN

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <i>Triathlon</i> .....      | S. 16    |
| <i>Schwimmen</i> .....      | S. 17–19 |
| <i>Tauchen</i> .....        | S. 20    |
| <i>Floorball</i> .....      | S.20     |
| <i>Fünfkampf</i> .....      | S.21     |
| <i>Tischtennis</i> .....    | S.22     |
| <i>Lacrosse</i> .....       | S. 23    |
| <i>Volleyball</i> .....     | S. 24    |
| <i>Sportabzeichen</i> ..... | S. 25    |
| <i>Judo</i> .....           | S. 26    |

### VEREINSINFOS

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <i>Clubinfo</i> .....               | S. 27 |
| <i>Offener Bewegungstreff</i> ..... | S. 28 |
| <i>Kurse</i> .....                  | S. 29 |
| <i>Abteilungsinfos</i> .....        | S. 30 |
| <i>Unsere Partner</i> .....         | S. 31 |

## IMPRESSUM

### Sport-Palette

#### Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

#### Redaktion:

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

#### Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: [palette@ssfbonn.de](mailto: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

intention Werbeagentur GmbH  
[www.intention.de](http://www.intention.de)

#### Druck:

Druckmüller GmbH,  
Malsfeldstraße 18, 57539 Roth

#### Papier:

chlorfrei gebleicht

#### Großes Titelfoto:

Africa Studio / fotolia.com

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

|               |                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------|
| 01.07.        | Kia Sommerfest, Stadion Sportpark Nord                  |
| 02.07.        | Tischtennis: Schleifchenturnier 11.00–17.00 Uhr         |
| 15.07.–05.08. | Jugendfreizeit Frankreich                               |
| 31.07.–20.08. | Badschließung in den Sommerferien                       |
| 15.08.        | SSF Palette: Redaktionsschluss Herbstausgabe            |
| 21.08.–25.08. | SSF Sommercamp, Sportpark Nord                          |
| 02.09.        | SSF Festival auf dem Münsterplatz                       |
| 12.09.        | Gesamtvorstandssitzung 20:00 Uhr, Restaurant Startblock |
| 20.09.        | Mitgliederversammlung 19:30 Uhr, Restautant Startblock  |

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

## ROSELLA UND FRANÇO PIZZATO FEIERN 20-JÄHRIGES JUBILÄUM

Im Canal Grande am Bonner Rheinufer gab es Anfang Mai für Rosella und Franco Pizzato Grund zu feiern. Ihr Restaurant im Bootshaus der SSF besteht seit mittlerweile 20 Jahren. Zusammen mit dem Vereinsvorstand, Mitgliedern und Freunden wurde bei Live-Musik auf das Jubiläum angestoßen.

(Elisa Kalsen)



## SPORT IM PARK

Auch in diesem Jahr sind wir bei „Sport im Park“ dabei und verantwortlich für den Standort Beuel (Rheinaustr. /Ecke Ernst-Moritz-Arndt Str.) sowie die Angebote im Römerbad. Sport im Park ist ein kostenloses Angebot für alle Bonner Bürger und findet montags bis freitags um 18:30 Uhr statt. Kommt vorbei und macht mit:

#### Unser Angebot:

- Montag: Yoga
- Dienstag: Zumba
- Mittwoch: Pilates
- Donnerstag: Capoeira
- Freitag: Outdoor Fitness

#### Zusätzlich im Römerbad:

(Badeintritt ist zu entrichten)

- Donnerstag: 10:00 Uhr Aquajogging
- Freitag: 10:00 Uhr Yoga

Weitere Informationen, auch zu den anderen Standorten, gibt es auf der Seite des Stadtsportbundes: [www.ssb-bonn.de](http://www.ssb-bonn.de) ■



Foto: pixabay.com

Wie geht die Schwimmbadplanung nach dem Bürgerentscheid weiter? Infos auf [Seite 7](#)



Dr. Klaus Ignatzky findet klare Worte zum Thema Doping auf den Seiten 12 und 13



Das Bistro „Schwerelos“ verrät sein Gazpacho-Rezept auf [Seite 9](#)

///

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

## ALHASSANE BALDÈ GEWINNT GA-SPORTLERWAHL IM MÄRZ



Zum zweiten Mal nach 2014 gewinnt Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldè die Wahl zum **„Sportler des Monats“**. Damit gehört er zu den Kandidaten, die im Herbst zum „Sportler/Sportlerin des Jahres“ gewählt werden können. Im März gelang Alhassane ein lupenreiner Saisonstart, in Sharjah in den Vereinigten Arabischen Emiraten, verbesserte er seinen eigenen Deutschen Rekord über 1500 m und erfüllte damit bereits zum Saisonstart die Qualifikationsnorm für die **Weltmeisterschaften der Behinderten im Juli 2017**. Dieser Erfolg brachte ihm bei der GA Wahl 35 % der abgegebenen Stimmen, damit lag er zwei Prozentpunkte vor dem Handballer René Lönenbach. Dieser Erfolg ist ein großer Motivationschub für alle Sportler/innen der von Alois Gmeiner geleiteten Rennrollstuhlgruppe.

Nachdem Alhassane bereits dreimal an Paralympics und zahlreichen Welt- und Europa-meisterschaften teilgenommen hat, sucht er in dieser Saison eine neue Herausforderung. In Zukunft möchte er öfters bei den großen Citymarathons teilnehmen. Sportlich gesehen gibt

es für einen Rennrollstuhlfahrer kaum etwas attraktiveres, als die Starts bei den großen Marathon-Rennen. Seit 2017 wurden die Rennrollstuhlwettbewerbe in die World-Marathon-Majors-Serie aufgenommen und somit erhalten auch die besten Rennrollstuhlfahrer Preisgelder und ein deutlich höheres mediales Interesse.

### Volleyballerin Hannah Lamby gehörte zu den Nominierten im Monat April

Nach Lena Schöneborn und März Gewinner Alhassane Balde war **Hannah Lamby** bereits die dritte SSF Sportlerin die von der Expertenrunde des General Anzeigers für die Sportlerwahl nominiert wurde.

Die **Teamkapitänin der 1. Damen Volleyball Mannschaft** spielte eine sehr entscheidende Rolle beim gelungenen Aufstieg der Damen in

die dritte Liga. Auf dem Spielfeld glänzt Hannah durch ihre Schnelligkeit und große Sprungkraft. Hinter Fußballer Daniel Somuah und Baseballer Eric Brend belegte Hannah mit 21,4 % den dritten Platz. ■

(Ute Pilger)



Hannah Lamby wurde ebenfalls vom Generalanzeiger zur Sportlerin des Monats nominiert

## FLORIAN WEISSKIRCHEN GEHÖRTE ZUM WM AUFGEBOT DER U19 FLOORBALLER

Mit der Nominierung zur U19 Weltmeisterschaft ging für Florian Weißkirchen ein großer Traum in Erfüllung. Seit 10 Jahren spielt Florian Floorball bei den SSF/Dragons und gehört heute zu den **Stammspielern der 1. Herrenmannschaft**. In der abgelaufenen Saison gewann er die Top-Scorer-Wertung in der 2. Bundesliga. 2015 hatte das deutsche Team den Aufstieg in die A Division knapp verfehlt und daher gab es in diesem Jahr nur ein Ziel: den Aufstieg zu schaffen und damit zu den weltbesten Floorball Nationen zu gehören. In zahlreichen Trainingslagern und Testspielen hat Bundestrainer Thomas Berger aus jungen Spielern ein echtes Team geformt. Bei der Anreise nach Schweden waren die Erwartungen sehr groß und in den Vorrundenspielen lief auch alles nach Plan. Das Viertelfinale wurde sicher erreicht. Im Halbfinale traf das Team auf den späteren B Division Sieger Norwegen und musste sich trotz guter Mannschaftsleistung geschlagen geben. Nachdem die erste Enttäuschung über den verpassten Aufstieg überwunden war, wollte das Team unbedingt das abschließende Spiel gegen Australien gewinnen. In diesem

Spiel zeigte die Mannschaft noch einmal viel Teamgeist und so hatte Australien nie eine Siegchance.

Nach der Rückkehr aus Schweden sagte Florian „es war eine super Erfahrung, wir haben gekämpft und sportlich eine tolle Leistung geboten“. 2019 hat die Mannschaft erneut die Chance den Aufstieg zu schaffen. ■

(Ute Pilger)



Überreichung der Coubertin Medaille an Gabor Benedek durch Dr. Klaus Schormann

Mehr als 80 Moderne Fünfkämpfer kamen am 13.05.2017 ins Bootshaus der SSF Bonn um den 90. Geburtstag von Gabor Benedek zu feiern! Aus Berlin, München, Leipzig, Bayreuth, Nürnberg, Bochum, Warendorf, Neuss, Münster, Köln, Schleswig Holstein, aus dem Allgäu und aus der Schweiz kamen die Ehemaligen, die sich teilweise seit mehr als 30 Jahren nicht gesehen hatten, um dem „Meister“ die Ehre zu geben! Sehr schön, dass der **Weltpräsident der Fünfkämpfer, Dr. Klaus Schormann** nach Bonn kam, um Gabor Benedek die Coubertin Medaille für seinen **Olympiasieg 1952** zu verleihen. Auch der frühere Präsident des Deutschen Fünfkampfverbandes, Walter Grein, Gerd Wiehn (früherer

## GABOR BENEDEK FEIERT SEINEN 90. GEBURTSTAG

Stützpunktleiter Leverkusen), Bruno Hoenig (früherer Stützpunktleiter Bonn), Herbert Rieden (früherer Bundestrainer im DVMF), Joachim Krupp (Präsident des Fünfkampfverbandes NRW) sowie zahlreiche deutsche Olympiateilnehmer, WM Teilnehmer, langjährige Moderne Fünfkämpfer aus den 70er und 80er Jahren nahmen an der Feier teil. Per Skype war Hole Rösler (aus den USA) und Paul Hentschel (erster Internatstrainer in Warendorf, aus Neuseeland) zugeschaltet! Ein wunderbares Familien-Treffen der Fünfkampf Familie, das bald wiederholt werden sollte.

Die Abteilung für Modernen Fünfkampf wurde 1973 bei den SSF Bonn unter dem Abteilungsleiter Bruno Hoenig gegründet. Gabor Benedek war in den Anfangsjahren der verantwortliche Trainer in Bonn, bevor er 1979 nach Warendorf ging. Die früheren SSF Abteilungsleiter Bruno Hoenig, Hans Josef Gratzfeld, Inge Scharf, Anton Schmitz sowie der amtierende Abteilungsleiter Joachim Krupp nahmen an der Feier teil. Dazu nahmen die ehemaligen SSF Fünfkämpfer Martin und Bruno Hoenig, Helmut Becker, Guido Schmitz, Carsten Rohde, Ingo Gaßmann, Jürgen Teske, Janos Warnusz, Maren Pachutani (geborene Thiel), Michael Gratzfeld und Michael Scharf an der Feier zu Ehren von Gabor Benedek teil. ■

(Michael Scharf)



Ehemalige SSF Nationalkader Sportler (v.r.n.l. – Bruno Hoenig, Ingo Gaßmann, Carsten Rohde, Michael Scharf und Jürgen Teske).



(v.l.n.r. Carsten Rohde, Isa Kolossa (Lebensgefährtin von rechts) Janos Warnusz



(v.l.n.r. – Toni Schmitz, Bruno Hoenig Sen., Bruno Hoenig Junior, Michael Scharf und Martin Hoenig.

## PLANUNGEN FÜR DAS NEUE SCHWIMMBAD GEHEN WEITER

Nachdem die Mehrheit der Bonner und Bonnerinnen mit **„Nein“ im Bürgerentscheid** gestimmt hat, wird der Ratsbeschluss vom 22.09.2016 uneingeschränkt umgesetzt. Dies bedeutet, dass das Kurfürstenbad geschlossen bleibt, die Sanierung des Hardtbergbades und der Beueler Bütt eingeleitet werden und das Frankenbad nach Fertigstellung des neuen Bades geschlossen wird.

### Architektenwettbewerb abgeschlossen

Nach einem europaweiten Ausschreibungsverfahren startete am 22. Dezember 2016, mit dem Versand der Auslobungsunterlagen an die teilnehmenden Architekturbüros, der Wettbewerb. Bis zum 10. April 2017 hatten diese Zeit ihre Entwürfe für das neue Bad fertigzustellen. Die Aufgabenstellung war ein Familien-, Schul- und Sportschwimmbad zu entwerfen. Die Anforderungen des Nutzungskonzeptes müssen erfüllt sein. Eine attraktive Architektur und eine ansprechende Gestaltung der Innenräume sollen das Bad für die Nutzer attraktiv machen. Zudem

soll das Bad wirtschaftlich, energieeffizient und klimaverträglich betrieben werden können. Diese sehr umfängliche und nicht einfach zu lösende Aufgabe musste von den Architekten bis zum 03.04.2017 gelöst werden.

Nach einer Vorprüfung der Entwürfe tagte am 27.04.2017 das Preisgericht. 21 Fach- und Sachpreisrichter hatten die schwierige Aufgabe, die besten Entwürfe auszuwählen. Den ersten Platz erreichte das Team des **Architekturbüros CODE UNIQUE Architekten GmbH** (Dresden). Auf den zweiten Platz kam die Arbeit des Stuttgarter 4a Architekten vor dem drittplatzierten KSP Jürgen Engel-Braunschweig. Alle drei Büros haben sehr gute Lösungsvorschläge für die sehr komplexe Aufgabenstellung geliefert.

### Das weitere Verfahren

**Diese drei Erstplatzierten Büros haben jetzt die Möglichkeit am weiteren Planungsverfahren teilzunehmen.** Nach intensiver Prüfung und Verhandlungen **wird im Juli endgültig feststehen mit welchem Architekten weiter gearbeitet wird.**

Ab September startet die detaillierte Planungsphase. Hierzu wird es ein umfangreiches Bürgerbeteiligungsverfahren mit unterschiedlichen Arbeitsgruppen geben.

- Im Dezember 2017: Entscheidung der Aufsichtsräte der Stadtwerke Bonn und des Rats der Stadt Bonn über die endgültige Realisierung des Projektes.
- Der Baubeginn ist für Mitte 2018 geplant
- Die Grundsteinlegung im Jahre 2019
- Die Eröffnung des Bades ist für 2020 geplant ■

(Ute Pilger)



## FERIENFREIZEIT SCHLOSS DANKERN



Auch in diesem Jahr waren die SSF wieder mit über 30 Kindern und einem 8-köpfigen Betreuer-Team in Ferienzentrum Schloss Dankern in Haren (Ems).

Nach erfolgreicher Anreise wurden die Häuser bezogen und dann ging es auch sofort los ins Spiele-

land. Schnell haben sich die Kinder und Betreuer kennengelernt und so gab es noch etwas Freizeit zum Austoben. Müde und hungrig kamen wir zu unseren Häusern zurück, wo unsere Betreuerin Yegan bereits ein sehr leckeres Abendessen zubereitet hatte.

Die darauffolgenden Tage waren voll mit abwechslungsreichen Programmen, wie einer Geocaching Tour und Ausflügen an den Dankern See. Auch ins Schwimmbad ging es mehrfach. Die Kinder wurden in Kleingruppen eingeteilt, in denen es Aufgaben zu bewältigen gab, um am Ende der Woche als „Dankern-Könige/Königinnen“ nach Hause zu fahren. Die Kinder meisterten sowohl sportliche (Wettrennen) als auch künstlerische (Sandburgen bauen) Aufgaben mit Bravur.

Auch Sonderaktionen wie Wasserski oder Kart fahren wurden angeboten. Diejenigen die nicht mitgekommen sind, hatten mit einem Teil der Betreuer Zeit sich in Dankern umzuschauen, im Dankernmarkt einzukaufen oder im Spieleland die Mattenrutschen zu testen.

Egal was anstand, am Ende des Tages war man doch froh sich ins Bett legen zu können, um sich auszuruhen und auf den nächsten Tag zu freuen

Vielen Dank an alle Betreuer für ihren tollen Einsatz. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Wir haben sehr viele Fotos gemacht. Wer Interesse an den Bildern hat, schreibt bitte eine Mail an [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de), dann schicken wir eine Foto CD zu. ■ (Benjamin Liermann)



## ANKÜNDIGUNG: 42. SSF FESTIVAL AM 02.09.2017

Foto: Michael Stohldreyer



Tai-Chi Vorführung auf dem SSF Festival 2016

Auch in diesem Jahr findet am **ersten Samstag im September** wieder das **SSF Festival auf dem Münsterplatz** statt. Bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein bringen wir euch, euren Familien und Freunden von 11:00–17:00 Uhr unseren Verein näher. Euch erwartet, neben den einzelnen Informationsständen unserer Abteilungen, auch wieder ein

buntes und abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Bühnenvorträge und praxisorientierte Sportdemonstrationen der Abteilungen laden euch zum Verweilen auf dem Münsterplatz ein. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch bestens gesorgt. Auch an unsere jungen Mitglieder ist natürlich gedacht worden, denen es durch verschiedensten Mitmachaktionen keinesfalls langweilig wird. Zudem informieren unsere Partner und Sponsoren ebenfalls über ihre Angebote und Aktionen.

Wir laden euch alle recht herzlich ein vorbei zu kommen, um mit uns das 42. SSF Festival zu feiern. Außerdem spart ihr an diesem Tag die Aufnahmegebühr, falls ihr euch entscheidet Mitglied bei den SSF Bonn zu werden. ■

(Fabian Welt)

Foto: Michael Stohldreyer



Kanubecken auf dem SSF Festival 2016

**INTERSPORT®**  
**SPORTPARTNER**  
Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0  
[www.intersport-sportpartner.de](http://www.intersport-sportpartner.de)  
Marktgarage 140 m, Stiftsgarage 190 m, Bertha-von-Suttner Platz 30m

Ihr **SSF Mitgliedsvorteil** bei Vorlage des Vereinsausweises:

**10%** auf alle nicht reduzierten Artikel

**Bestpreis Garantie**  
**Top Beratung**  
**& riesige Auswahl**  
**auf über 1600 qm**

**Aus Liebe zum Sport**



## Die SSF-Food Seite



### SOMMER, SONNE, ... VITAMINE

Es ist wieder soweit. Das Thermometer steigt und wir holen unsere Sommerkleidung aus dem Schrank.

Viele denken, dass wir Vitamine gerade in der kalten Jahreszeit brauchen. Aber eigentlich brauchen wir sie eher im Sommer, wenn es extrem heiß wird und unser Kreislauf stabil bleiben soll. Also hier ein paar Food & Health Facts für den perfekten Sommer:

- Vitamin E ist im Sommer wichtig, da es entzündungshemmend wirkt und der Zellerneuerung dient, also **Vitamin E = Vitamin für eine schöne Haut**
- Normalerweise wird empfohlen täglich **ca. 1,5 bis 2 Liter Wasser** zu trinken.
- Bei hohen Temperaturen **über 30° verdoppelt sich der empfohlene Wert der Flüssigkeitszufuhr** und bei sportlichen Aktivitäten steigt er auch noch mal enorm an! Also habt am besten immer eine Flasche Wasser mit dabei.



Foto: pixabay.com

- **Im Schatten trifft immer noch fast die Hälfte des direkten Sonnenlichts auf die Haut.** Also auch im Schatten die Sonnencreme nicht vergessen!
- Die **„richtige“ Kleidung beim Sport:** Baumwolle absorbiert die UV-B-Strahlen, die Sonnenbrand auslösen, eher schlecht. Besser ist ein Stoff aus **Polyester**, dieser schützt gerade beim Sport in der Sonne die Haut viel besser!
- **Probiert doch mal eine kalte Gemüsesuppe.** Zum Beispiel die klassische „Gazpacho“. Kühlt von innen und schmeckt toll! (Rezept-idee siehe unten)
- Eine **Wassermelone** besteht, wie der Name schon sagt, aus ca. 95% Wasser. **Löscht also prima den Hitze-Durst.**
- Essgewohnheiten auf Sommer umstellen. **Lieber mittags kühles, leichtes Essen zu sich nehmen** und das Abendessen erst später zu sich nehmen. ■

### GAZPACHO FÜR CA. 6 PORTIONEN

**Man nehme:**

- 1 kg Tomaten
- 1 x Gemüsezwiebel
- 1 x Salatgurke
- 1 x Paprikaschote
- 5 Zehen Knoblauch
- 15 EL Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Pck. passierte Tomaten
- ½ L Brühe
- Salz & Pfeffer

**und so geht's:**

- Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden
- Alle Zutaten, bis auf das Öl in einen großen Topf geben und mit einem Stabmixer pürieren.
- Auch das Toastbrot wird mit püriert, es dient der Bindung. Am Schluss gibt man das Öl langsam und unter ständigem Rühren bzw. Mixen, dazu.
- Mindestens eine Stunde im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
- Mit frischem Baguette an heißen Tagen eine super leckere Abkühlung!

Foto: Schwerelos



### SCHWERELOS – WELL KITCHEN

Pützchens Chaussee 56  
53227 Bonn



## FIT IM WOHNZIMMER Ausgabe 2:

### Straffe Oberschenkel und einen „Knackpo“ für den Sommer mit nur 3 Übungen

#### 1. Ausfallschritt-Kombi

**Ziele:** Stärkung der rückwärtigen Muskelkette, Förderung der Beweglichkeit und der Balance

##### Zielmuskeln:

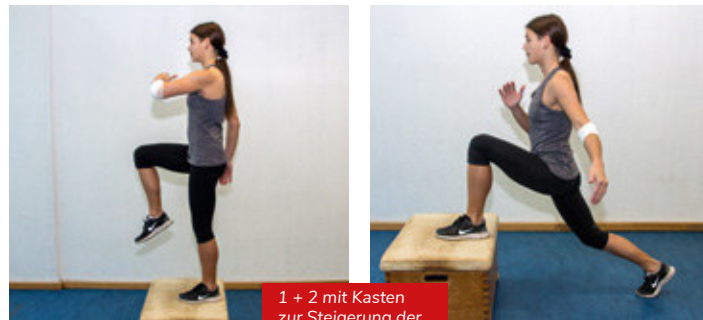
- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel – musculus quadriceps femoris
- Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus
- Hüftbeuger – musculus iliopsoas

**Belastung:** 3–4 Sätze, je 15–20 Wiederholungen pro Bein mit 10 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

**Ausführung:** Stelle dich aufrecht in einen hüftbreiten Stand. Der Rücken ist durchgestreckt, die Bauchmuskeln sind angespannt und der Blick ist nach vorne gerichtet. Jetzt machst du mit dem rechten Bein einen weiten Schritt nach hinten, sodass das vordere linke Bein (= Standbein) einen fast rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel bildet. Achte darauf, dass das vordere Knie hinter oder maximal auf gleicher Höhe mit der vorderen Fußspitze ist. Das hintere rechte Bein sollte soweit hinter dem Körper sein, dass das Kniegelenk hinter dem Hüftgelenk positioniert ist. Jetzt drückst du deinen Oberkörper über dein vorderes Bein wieder kontrolliert zurück und ziehst dabei gleichzeitig das rechte Bein soweit wie möglich (im Ideal 90°) vor die Brust ohne es auf dem Boden abzusetzen. Die Arme helfen dir dabei die Balance zu halten. Dann führst du das gleiche Bein wieder in den Ausfallschritt zurück.

**Zur Erleichterung:** Die Übung zunächst ohne das Knieheben; sprich nur den Ausfallschritt ausführen

**Zur Steigerung:** Das vorderen Bein auf einem Kasten positionieren



1 + 2 mit Kasten zur Steigerung der Schwierigkeitsstufe



**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**

\*Genaueres 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 BKRFGG (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

#### 2. Sumo-Kniebeuge (Sumo-Squat)



**Ziele:** Stärkung der rückwärtigen Muskelkette und der inneren Oberschenkelmuskeln, Verbesserung der Beweglichkeit.

##### Zielmuskeln:

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel – musculus quadriceps femoris
- Beinbizeps – musculus biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus

**Belastung:** 3–4 Sätze, je 15–20 Wiederholungen mit 10 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

**Ausführung:** (1) Stelle dich vor eine Wand (Zehen etwa 30 cm von der Wand entfernt), die Füße weiter als schulterbreit auseinander, die Zehen im 45° Winkel auswärts gedreht.



Nehme nun die Hände hinter den Kopf und gehe so weit in die Knie, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Strecke dabei das Gesäß weit nach hinten, so als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Die Fersen presst du fest in den Boden. Achte darauf ein leichtes Hohlkreuz beizubehalten. Die Knie zeigen immer in die gleiche Richtung wie die Füße und sollten nicht über die Zehen hinausragen. (2) Gehe dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Wand hilft dabei die Technik zu überprüfen: Eher nach hinten als nach unten absenken!

**Zur Erleichterung:** Zunächst weniger tief gehen und langsam steigern.

**Zur Steigerung:** Arme mit einem Handtuch gestreckt über dem Kopf halten.

#### 3. Einbeiniges Beckenheben (Hüftstrecken)



**Ziele:** Trainiert sämtliche Beinbeugemuskeln; daneben auch die Wade, den Po und die Bauchmuskeln, Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte

##### Zielmuskeln:

- Beinbizeps – musculus biceps femoris
- Plattsehnenmuskel – musculus semimembranosus
- Halbsehnenmuskel – musculus semitendinosus
- Hüftbeuger – musculus iliopsoas

**Belastung:** 3–4 Sätze, je 15–20 Wiederholungen pro Bein mit 10 Sekunden-Pause zwischen den Sätzen.



**Ausführung:** Lege dich flach auf den Rücken, die Arme liegen gestreckt seitlich am Körper. Nun streckst du das linke Bein nach oben. Die rechte Ferse ruht auf dem Boden. Hebe nun aus der Kraft des rechten Beins das Gesäß an, bis der Körper vom rechten Knie bis zur rechten Schulter eine diagonale Linie bildet. Halte diese Position für etwa 2 bis 3 Sekunden und senke dann die Hüfte wieder langsam und kontrolliert ab. Das linke Bein bleibt dabei weiterhin nach oben gestreckt.

**Zur Erleichterung:** Die Hüfte zunächst nicht ganz so weit nach oben heben. Das linke Bein auf dem Boden abstellen.

**Zur Steigerung:** Die obere Position länger halten. ■

(Marie Schneider)

# DR. KLAUS IGNATZY ÜBERNIMMT DIE AUFGABE DES ANTI DOPING BEAUFTRAGTEN



Zur Person: Dr. med. Klaus Ignatzy ist 56 Jahre alt. Seit 1997 niedergelassener Chirurg in Bonn-Beuel, Vereinsmitglied seit 1974, aktives Mitglied der Wasserball Abteilung

Die SSF Bonn bieten mit ihren vielen leistungsstarken Sportabteilungen im Wettkampf- und auch im Breitensport eine große Palette an Sportarten an und bieten somit Jung und Alt die Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen und am Wettkampfsport teilzunehmen. Insbesondere auf die Nachwuchsförderung wird großen Wert gelegt.

in allen Bereichen zusätzliche Mittel eingenommen, um die Leistungsfähigkeit des Sportlers vermeintlich zu steigern. Hier gilt es noch nicht einmal als „Kavaliersdelikt“, sondern oft genug gehört es einfach dazu. Dabei reicht die Palette von sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln über Medikamente bis zu den Dopingmitteln, die in den Genhaushalt des Menschen eingreifen.

## Das Spektrum der unerlaubten Substanzen ist sehr groß

Als ich anfang, mich mit dem Thema Doping zu beschäftigen, hatte ich zunächst kaum eine Vorstellung davon, was es alles für Möglichkeiten gibt, unerlaubte Substanzen, mit und ohne Wissen des Athleten, einzunehmen.

Über die Medien erfahren wir über Dopingvergehen im Spitzensport, bei der Tour de France und bei den Olympischen Spielen. Jeder von uns hat sicherlich schon mal den Spruch gehört: „Die dopen doch alle, nur die meisten lassen sich nicht erwischen.“

Jedoch nicht nur im Spitzensport, auch im Breiten- und Freizeitsport, werden

## Athleten bereits im Jugendalter sensibilisieren

Als unsere Aufgabe sehe ich es, die Athleten bereits im Jugendalter gemeinsam mit Eltern, Trainern und Funktionären zu sensibilisieren und ein Bewusstsein bei allen Verantwortlichen zu schaffen für einen sauberen Sport in allen Bereichen.

Wir sollten nicht mit erhobenem Zeigefinger auf die „Bösen“ zeigen oder lediglich die gesundheitlichen Gefahren des Dopings aufzeigen. Vielmehr sollte es unsere Aufgabe sein, ein Bewusstsein zu schaffen bei den Athleten, dass das, was uns antreibt unsere beste Leistung abzurufen, nicht durch Manipulation von außen, sondern aus uns selbst kommen muss.

» ...es sollte unsere Aufgabe sein, ein Bewusstsein zu schaffen (...), dass das, was uns antreibt unsere beste Leistung abzurufen, nicht durch Manipulation von außen, sondern aus uns selbst kommen muss «

So wie wir uns im täglichen Leben an ethischen Grundsätzen orientieren, so sollte es auch im Sport sein. Nicht die Angst vor der Strafe sollte der entscheidende Faktor sein, sondern der eigene Wunsch sich fair und sportlich zu zeigen.

## Verantwortung zeigen

Wir sollten in der Tempo 30 Zone nicht deswegen 30 km/h fahren, weil wir Angst haben „geblitzt“ zu werden, sondern weil wir die Sinnhaftigkeit dieser Begrenzung (z. B. in einem Wohngebiet oder vor dem Kindergarten) einsehen. Das fällt den meisten von uns schwer, aber auch da müssen wir als verantwortliche Erwachsene als Vorbild auftreten, um bereits die Kinder an dieses Verhalten zu gewöhnen.

Im Sport haben wir als Verantwortliche die Aufgabe, Begehrlichkeiten nach leistungssteigenden Substanzen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Seit jeher ist ja der Mensch bestrebt seine Leistungsgrenzen nach oben zu schrauben. Wir alle haben uns als Kind sicherlich den Zaubertrank des Asterix gewünscht. Wir haben heute die Möglichkeit mit Hilfe von technischen Mittel zu fliegen, auf den Meeresgrund zu tauchen und auf dem Mond zu landen. Zum Wachwerden einen Kaffee, zum Tagesausklang ein Glas Rotwein, zur Beruhigung eine Zigarette. Für jedes Wehwehen gibt es eine Pille. Die Gesichtsschmerzcreme lässt uns 20 Jahre jünger aussehen. Alles ist heute anscheinend machbar. Man braucht nur das richtige Mittel. Gerade darum ist es heute natürlich besonders schwer sich im Sport nur auf sich selbst zu besinnen und an sich und seine Möglichkeiten zu glauben.

## Der Zweite darf nicht schon der erste Verlierer sein

In einer Welt, in der nur der Sieg zählt. Wer kennt heute noch den Siebtplatzierten einer Sportart der letzten Olympischen Spiele? Auch dieser Athlet oder Athletin ist Weltklasse.

Wir als Verantwortliche müssen unsere Athleten darin stark machen erst gar nicht dem Glauben zu erliegen, dass z. B. Nahrungsergänzungsmittel ein notwendiger Bestandteil der täglichen Nahrung sind. Hier wird schon der Grundstein des Denkens gelegt, dass gute Leistung nur gelingt, wenn von außen Substanzen zugeführt werden. Der Übergang zur Einnahme von verbotenen Substanzen ist dann fließend.

## NADA Nationale Deutsche Anti Doping Agentur

Die NADA mit Sitz hier in Bonn stellt das Kontrollorgan in Deutschland dar, welches über die Gefahren des Dopings aufklärt und mögliche Verstöße mit Hilfe von medizinischen Tests untersucht.

Die NADA bietet für alle Athleten, Betreuer, Trainer und Interessierte eine sehr schöne Internetpräsentation mit Informationen zum Thema Nahrungsergänzungsmittel, Doping und eine Auflistung (z. B. Kölner Liste) der erlaubten und verbotenen Substanzen und Medikamente im Sport. Auf den Internetseiten [www.NADA.de](http://www.NADA.de) oder [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) kann man ein sehr schönes und anschauliches Lerntool bearbeiten und damit ein Zertifikat von der NADA erhalten, welches zeigt, dass man sich erfolgreich mit diesen Themen auseinandergesetzt hat.



## Gemeinsames Pilotprogramm der NADA und den SSF Bonn

Gemeinsam mit der NADA wollen wir bei den SSF Bonn in naher Zukunft ein Pilotprojekt starten, bei dem wir in den einzelnen Abteilungen auf das Thema Doping aufmerksam machen wollen. Die Verantwortlichen und die Athleten werden über das Thema Doping informiert und wir werden die Schwerpunkte auf die Prävention legen.

Athleten, Eltern, Betreuer und Funktionäre sind hier gemeinsam gefordert, um Hand in Hand mit Transparenz zu agieren, um einen „sauberen Sport“ zu gewährleisten. ■

(Dr. Klaus Ignatzy)





# Willkommen auf der Kinderseite!

**D**u hast bestimmt schon einmal das Wort Doping gehört. Gerade in den Nachrichten oder während großen Sportveranstaltungen, wie der Olympiade, ist dies oft ein Thema. Wir erklären dir, was Doping ist, was es mit dem Körper anstellt und welche Konsequenzen daraus entstehen.

## Doping – Was ist das eigentlich?

Das Wort Doping geht auf das englische Wort dope zurück und bedeutet so viel wie zähe Flüssigkeit oder Narkosemittel. Auf der einen Seite versteht man heute darunter die Einnahme von unerlaubten Substanzen und zum anderen ein Verfahren zur Leistungssteigerung.

## Womit wird gedopt und wie funktioniert es im Körper?

Das können die unterschiedlichsten Substanzen sein. Stimulantien, also Aufputschmittel, unterdrücken das natürliche Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung und bringen den Körper dazu, über seine Leistungsgrenze hinauszugehen. Das körpereigene Warnsystem wird sozusagen ausgeschaltet. Dabei besteht die Gefahr, dass der Sportler sich so sehr auspowert, dass sein Kreislauf völlig schlappmacht. Im Extremfall kann sogar der Tod die Folge sein.

Narkosemittel werden zum Beispiel beim Boxen eingesetzt. Hier soll Schmerz unterdrückt werden.

Bei zu hohen Dosierungen kann es zu einem Ausfall des Atemzentrums und damit zum Tod kommen.

Auch Hormone werden zur Leistungssteigerung und zum Muskelaufbau genutzt. Das Problem dabei ist, dass die körpereigene Hormonproduktion dadurch durcheinandergebracht wird.

## Aber warum sollte ein Mensch so etwas freiwillig einnehmen?

Meistens nehmen Sportler bestimmte Medikamente oder Drogen ein um ihre Leistung zu verbessern. Sie dopen also, um besser zu sein als ihre Konkurrenz. Gerade Profisportler verdienen ihren Lebensunterhalt mit ihren Leistungen. Somit müssen sie ihre guten Leistungen kontinuierlich halten oder am besten noch verbessern. Da erscheint die künstliche Steigerung der eigenen Möglichkeiten natürlich attraktiv. Manchmal werden Sportler auch zum Doping gedrängt oder ihnen werden sogar ohne ihr Wissen Substanzen verabreicht. In der DDR war dieses Vorgehen zum Beispiel üblich.

## Wie wird festgestellt, dass ein Sportler dopt? Wie wird es bestraft?

Im Freizeitsportbereich gibt es bisher keine Dopingkontrollen, aber im Leistungssportbereich gibt es ein Doping-Kontroll-System. Jeder Sportler kann unangekündigt zu jederzeit an jedem Ort geprüft werden.

Wer positiv getestet wird, riskiert eine lebenslange sportartübergreifende Sperre und verliert natürlich an Ansehen und finanzielle Fördermittel. Außerdem ist es ein großes Gesundheitsrisiko. ■

(Elisa Kalsen)



Foto: Comugnero Silvana/fotolia.com

**Text aufmerksam gelesen?** Dann beantworte unsere Quiz-Fragen und schicke uns das Lösungswort per E-Mail ([redaktionsteam@ssfbonn.de](mailto:redaktionsteam@ssfbonn.de)) oder Post (SSF Bonn, Stichwort: «Kinderseite», Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn). Viel Glück!

Hier ist noch das Quiz:

1. Welche Personengruppen sind besonders vom Dopen betroffen?
2. Wovon werden Sportler ausgeschlossen, wenn sie dopen?
3. Was möchten Sportler verbessern, wenn sie dopen?
4. Welche Substanzen werden beim Boxen zum Dopen benutzt?
5. Welcher Sportler werden kontrolliert?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

D



Foto: Anne-Marie Nierkamp

## WIR STELLEN DIE SSF-FAMILIE VOR RUDOLF MEIER

nommen, wie z.B. das Radfahren mit den Kindern oder beim Schwimmen drauf zu achten, dass nichts passiert. Dann habe ich ein Jahr lang eine Laufgruppe geleitet. Da in der Triathlon Abteilung immer mehr Kinder dazu kamen, habe ich die Laufgruppe aufgegeben, um mehr mit den Kindern zu arbeiten. Mittlerweile sind es über 100 Kinder in der Abteilung, die ich betreue. Ich achte beim Training darauf, dass nichts passiert und dass der Trainer in Ruhe die Übung erklären kann. Wenn der Trainer ausfällt, übernehme ich auch mal selbst eine Gruppe. Weiterhin bin ich bei den Wettkämpfen als erster vor Ort, um mich zu orientieren, wo was ist, um die Informationen an die Tri-Kids weiterzuleiten. Wenn die „Tri-Kids“ gesund ins Ziel kommen, ist das für mich das Schönste.

## Gibt es ein Erlebnis an das du dich besonders gerne erinnerst?

Mein größtes Erlebnis war, dass ich selbst die Langdistanz im Triathlon geschafft habe. Als ich ins Ziel kam, ich war der Vorletzte, war ich der glücklichste Mensch.

## Welche sportlichen Vereinsangebote nutzt du persönlich?

Ich habe wenig Zeit, die Angebote der SSF zu nutzen, obwohl sie sehr gut sind, da die Kinder mich sehr in Anspruch nehmen. Ich bereite mich selbst wieder auf den Triathlon in Hamburg vor (Volkstriathlon). Hamburg ist meine Lieblingsstadt. Ich verbinde dies immer mit einem Musical Besuch. (dieses Mal Billy Eliot).

## Wenn du einen Wunsch zur Weiterentwicklung der SSF Bonn frei hättest, wie würde dieser lauten?

Mit dem Verein bin ich voll zufrieden, die Angebote sind reichhaltig und ich freue mich jedes Mal auf das SSF-Festival auf dem Münsterplatz. Der Verein gibt mir sehr viel Freude und Spaß am Leben. Ich bin froh, dass ich an diesem Vereinsleben teilhaben darf. ■

(Anne-Marie Nierkamp)

## KIA-KURSE UND -GRUPPEN

### KiA ab September 2017

Im September starten die neuen Kurse. Ab Juli könnt ihr euch für die Kurse anmelden. Wir werden rechtzeitig auf der Homepage informieren. Die Kursgebühr für Mitglieder beträgt 30 €. Für die Kurse ab Frechdachsen ist eine Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. An den KiA-Mini-Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Diese zahlen 70 € pro Kurs.

### Wie anmelden?

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

(Anne-Marie Nierkamp)



### KiA Minis (1–4 Jahre)

- Mo, 09:30–10:30 Uhr & 10:30–11:30 Uhr, Fechtinternat
- Mo, 15:00–16:00 Uhr & 16:00–17:00 Uhr, Ludwig-Erhard-Berufskolleg 1
- Di, 16:00–17:00 Uhr, Karlschule
- Mi, 16:00–17:00 Uhr, Karlschule
- Do, 16:00–17:00 Uhr, 17:00–18:00 Uhr & 18:00–19:00 Uhr, Sportpark Nord
- Fr, 15:00–16:00 Uhr, 16:00–17:00 Uhr & 17:00–18:00 Uhr, Karlschule



### KiA Frechdachse (5–6 Jahre)

- Mo, 16:00–17:00 Uhr & 17:00–18:00 Uhr, Ludwig-Erhard-Berufskolleg 2
- Do, 16:00–17:00 Uhr & 17:00–18:00 Uhr, Karlschule

### KiA Füchse (7–8 Jahre)

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



### KiA Tiger (9–10 Jahre)

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

### KiA Giraffen (11–12 Jahre)

- Mi, 17:00–18:00 Uhr, Sportpark Nord

# TRIATHLON

## SSF BONN BREITENSPORTWOCHENENDE AM BIGGESEE



Bestens gelaunt geht es ins Breitensportwochenende mit der Triathlon Abteilung

Foto: Georg Leben

Der Triathlet zeichnet sich ja im Allgemeinen dadurch aus, dass er nicht im Rudel auftritt. Als steter Einzelkämpfer auf der Strecke, haben wir dem Image heute einen ordentlichen Strich durch die Rechnung gemacht. Das Breitensport Wochenende von den SSF am Biggensee steht vor der Tür. 21 bestens gelaunte, sportlich hochmotivierte in Lycra geschmückte Menschen stehen vor dem SSF Krafraum in Beuel und horchen den Worten von Dirk, der uns noch ein paar Dinge

zur Tour verrät. Unter anderem auch, dass Ralf, der mit Dirk das Ganze organisiert hat, leider krank geworden ist. Gute Besserung und vor allem ein großer DANK für die ganze Organisation.

Das erste Auffällige: es ist leichter jemanden zu finden, der den Verpflegungs- und Gepäckbus 30 km weiter fährt, als darüber zu schreiben. Nun habe ich das große Los gezogen und werde mein Bestes geben :-)

Schnell finden sich zwei Gruppen, die schnelleren, meist von den Herren dominierte Gruppe und eine lockere Gruppe. Diese ist gekennzeichnet durch regen Redefluss, 99,99 % Frauenanteil und natürlich Dirk.

### Der Verpflegungsbus entpuppt sich als Futterkrippe

Nach den ersten 30 km und dem ersten Berg wartete der Verpflegungsbus auf uns. Menschen-scharen sammeln sich hinter dem Bus und plündern allerlei Zuckerzeugs. Ich sehe es schon kommen, am Ende der zwei Tage habe ich nicht nur Muskelmasse zugelegt.

Der Bus ähnelt einer Futterkrippe für Raubtiere. Die darauffolgenden 30 km verlaufen bis zur nächsten Verpflegung unkompliziert. Die letzten 40 km allerdings, nach denen wir angenommen hatten, jetzt wird es entspannt, kommt ein Berg nach dem anderen. Selbst zur Jugendherberge hoch erstreckt sich eine hübsche Steigung in ehrvoller Erhabenheit. Endlich angekommen haben wir eins: HUNGER. Der Herbergsvater begrüßt uns und nun ist es Gewissheit: Nächste Fütterung ist erst um halb sieben. Bis dahin wird noch gelaufen und oder die Mitte beim Quigong auf der großen Wiese gesucht.

Nach der letzten großen Fütterung für diesen Tag, die am Grill stattfindet, versammeln sich alle, um den Abend ausklingen zulassen, in dem Café der Jugendherberge für ein paar Hopfensäfte sowie viele Geschichten und Erfahrungen rund um den Sport. Triathleten in ihrer Freizeit erkennt man schließlich nicht nur daran, dass sie stets Sportschuhe tragen, sondern ebenfalls stets Gespräche über Pace, Wettkämpfe und die besten Schraubertipps für das geliebte Rad austauschen.

### Neuer Tag, neue Herausforderungen

Die ganz Eiserenen unter uns gehen am Sonntag vor dem Frühstück schon eine Runde laufen. Nachdem das Frühstücksbuffet geplündert ist, geht es für einen Teil mit dem Rad und einen anderen Teil mit dem Taxi zum 15 km entfernten

Schwimmbad, wo sich Ingo bereit erklärt hat, das Training zu leiten. Auch hier der kleine Unterschied: die Herren zu Rad, die Frauen zu Taxi. Edith bietet derweil für die Daheimgebliebenen eine weitere Stunde Quigong an. Damit danach alle mit Anmut und Leichtigkeit aufs Rad steigen können. Im Schwimmbad hatte man uns sogar eine Bahn abgetrennt, damit wir in Ruhe schwimmen können oder um die anderen vor uns zu schützen. Das ist dann wohl Auslegungssache. Ingo war mit seiner Badehose auf dem Rad angereist und konnte diese nach dem Training trocken föhnen, bevor er sich auf den Heimweg machte. Es war ein zauberhaftes Bild. :-)

### Und wieder Heimwärts

Nach dem letzten richtigen Mahl werden die Räder wieder aus dem Keller hervorgeholt. Es geht Heimwärts. Es ist nun einmal so, dass die Rückfahrt leichter werden sollte als die Hinfahrt, es gibt 300 Höhenmeter weniger und weil wir schließlich nur bergauf gefahren sind, geht es jetzt nur bergab. Weit gefehlt, wie wir sehr bald festgestellt haben. Getoppt wurde das Ganze nur noch von einem Berg. Dirk bog nach links ab und brüllt gleich „ohoh! KLEINER Gang“ man hört wie unsere Damenrunde das Schaltwerk neu kennenlernt. Es geht bergauf. Rechts folgt ein kleines Plateau, der Blick nach links verrät, der Berg hört gar nicht auf und wird noch steiler. Ich entscheide mich, abzusteigen. Eine harte Entscheidung, aber am Boden zu liegen, war dann doch keine Option. Es steigen nach und nach alle ab und schieben. Als wir endlich am Verpflegungsbus angekommen sind, hören wir, dass die Herren an einem Berg wohl abgestiegen sind. Das beruhigt dann doch sehr, dass es nicht an uns lag. Es war der Berg! :-D Der nebenbei bemerkt auch zum Hochlaufen nicht schön war. Immerhin haben wir auf den ersten 30 km die Hälfte der Höhenmeter schon hinter uns. Es kann nur besser werden. Und es wurde besser. Zeitweise, aber zum Ende hin immer mehr. Abends trudeln dann auch die Letzten wieder am Ausgangspunkt ein und es kommt ein bisschen Wehmut auf, dass das Wochenende schon wieder vorbei ist. ■

(Daniela Naß)



Foto: Georg Leben

Gute Laune vor der Rückfahrt, geht ja nur Bergab

# SCHWIMMEN

## MEDAILLENREGEN FÜR DIE MASTER-SCHWIMMER DER SSF

Mit insgesamt 21 Medaillen kehrten die Mastersschwimmer der SSF Bonn von den Deutschen Masters-Meisterschaften der langen Strecken aus Wetzlar zurück. Zehn Siege, davon sieben Einzeltitel und dreimal Staffeldgold, acht Silbermedaillen und dreimal Bronze standen am Ende in den Bonner Büchern und bescherten den SSF-Schwimmern darüber hinaus den ersten Platz im Medaillenspiegel der Meisterschaften.



Herausragende Schwimmerin war diesmal Ute Hole in der Altersklasse (AK) 70. Sie erkämpfte sich drei Goldmedaillen über 800 m und 400 m

Freistil sowie 200 m Brust. Außerdem schwamm sie in allen drei Goldstaffeln mit. Vera Hunds-dörfer konnte sich in der AK 25 zweimal die Goldmedaille sichern (800 m Freistil und 400 m Lagen) und zusätzlich einen dritten Platz über 400 m Freistil. Ulla Held (AK 85) und Gerhard Hole (AK 80) holten sich ebenfalls Gold und zwar jeweils über 200 m Rücken.

Alle Gold-Staffeln der SSF schwammen in der AK 280+. Über 4 x 200 m Freistil der Damen schwammen Maïke Schramm, Ute Hole, Monika Warnusz und Margret Hanke als erste ins Ziel. Die 4 x 200 m Brust der Damen gewannen Margret Hanke, Ursel Borrmann, Monika Warnusz und Ute Hole. Bei den abschließenden Mixed-Staffeln über 4 x 200 m Freistilstaffel griffen dann auch die Männer mit nach Gold. Jürgen Baro Piza, Gerhard Hole, Ute Hole und Margret Hanke waren nicht zu schlagen.

Jeweils zwei Silbermedaillen erschwammen Gerhard Hole und Georg Wambach. Monika Warnusz sicherte sich einmal Silber und einmal Bronze. Margret Hanke, Bärbel Hunds-dörfer und Bernd Fischer wurden jeweils einmal mit

Silber dekoriert. Last but not least setzte die Mixed-Staffel über 4 x 200 m Freistil (AK 200+) in der Besetzung Georg Wambach, Markus Gürtler, Barbara Niethammer und Bärbel Hunds-dörfer das letzte Ausrufezeichen der Meisterschaft und gewann Bronze.

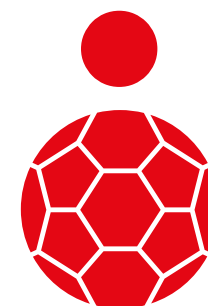


Die guten Leistungen der SSF-Masters sind ein positives Signal auf dem Weg zu den Deutschen Meisterschaften kurze Strecken in Magdeburg und die im August stattfindenden Masters-Weltmeisterschaften in Budapest. ■

(Margret Hanke, Uwe Klotzowski)



# Fan sein ist einfach.



sparkasse-koelnbonn.de/fc

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



Wenn's um Geld geht  
**Sparkasse KölnBonn**

### 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

## DEUTSCHE JAHRGANGSMEISTERSCHAFTEN



29.05.-02.06.2017, Berlin

Mit 6 Schwimmerinnen und 5 Schwimmern nahmen die SSF Bonn an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften vom 29.05. bis 02.06.2017 in Berlin teil und absolvierten dabei 39 Starts. Betreut wurden die Aktiven vom Cheftrainer Thorsten Polensky und Silke Wilhelm. In einem dramatischen Finale sicherte sich Till Krajenski (Jg. 2004) die Bronzemedaille im Schwimm-Mehrkampf Brust. Dabei standen an verschiedenen Tagen 400 m Freistil, 50 m Brust-Beine, 100 m und 200 m Brust, sowie zum Abschluss 200 m Lagen auf dem Programm. Die Zeiten werden in Punkte umgerechnet und für die Gesamtwertung aufaddiert. Nach holprigem Start über 400 m Freistil, wo er in 4:40,33 seine Bestzeit um 3 Sekunden verfehlte, kam Till von Rennen zu Rennen besser in den Wettkampf und konnte am vorletzten Tag völlig überraschend die 200 m Brust in 2:37,34 für sich entscheiden. Vor den abschließenden 200 m Lagen lag Till auf Platz 4 und ging volles Risiko. In 2:23,08 gewann er auch diese Strecke und schob sich mit 2565 Punkten noch auf den 3. Rang vor. Ebenfalls im Schwimm-Mehrkampf Brust, allerdings im Jahrgang 2005, startete Maximilian Wiedemann. Nur knapp für die Deutschen

Meisterschaften qualifiziert war er auf den Punkt topfit und kam in der Endabrechnung mit 1908 Punkten auf den hervorragenden 10. Platz. Dabei erzielte er über alle Strecken Bestzeiten und verfehlte über 200 m Lagen in 2:40,03 nur knapp die „Schallmauer“ von 2:40. Rebecca Dany (Jg. 2001) ging über 6 Strecken an den Start und erreichte dreimal das Finale der schnellsten 8, kam also auf insgesamt 9 Einsätze in 5 Tagen. Gleich am ersten Wettkampftag schwamm sie über 100 m Freistil auf Platz 6 und knackte dabei in 0:58,82 erstmals die 59 Sekunden Marke. Über 50 m Schmetterling (0:28,70) und 50 m Freistil (0:27,08) ließ sie noch zwei weitere 6. Plätze folgen. Dabei konnte sich Rebecca über alle Strecken im Finale gegenüber den Vorläufen nochmals steigern. Zum letzten Mal bei den Jahrgangsmeisterschaften startberechtigt waren Sarah Kirrinnis (Jg. 1998) und Arthur Wambach (Jg. 1997), die über die langen Freistilstrecken an den Start gingen. Sarah erzielte über 1500 m Freistil in 19:02,73 ihre Saisonbestleistung, Arthur schwamm über 800 m Freistil in 9:38,50 sogar eine absolute Bestzeit. Für beide sprang der 14. Platz in der Juniorenwertung heraus. Eine tolle Leistung bot Lea Schäfer (Jg. 2003), die über 50 m Schmetterling in 0:29,91 erstmals unter 30 Sekunden blieb und mit Platz 11 das Finale nur knapp verfehlte. Ebenfalls eine beeindruckende Bestzeit erreichte Hannah Wiedemann (Jg. 2000) über 100 m Schmetterling, über die sie den 18. Platz belegte. Nachdem sie über ihre ersten 4 Starts teilweise nur um Hundertstelsekunden an ihren Bestleistungen vorbeigeschrammt war, holte sie in ihrem letzten Rennen noch einmal alles heraus und ver-

besserte sich um mehr als eine halbe Sekunde auf 1:06,30. Rückenspezialistin Lara Wiedemann (Jg. 2002) kam über die 50 m in 0:32,16 bis auf 3 Hundertstel an ihre Bestzeit heran und belegte Platz 23, Daniel Schäfer fehlten mit 0:25,37 über 50 m Freistil (Platz 18) sogar nur knappe 2 Hundertstel zur eigenen Bestmarke. Laura Schnürle (Jg. 2001) zeigte trotz mehrerer gesundheitlicher Rückschläge bei den Starts über ihre 5 Strecken engagierte Leistungen und kam über 50 m Freistil in 0:27,92 auf Platz 14. Aurel Wambach (Jg. 2000) ging sehr motiviert in den Wettkampf und erreichte über 200 m Rücken in 2:19,79 den 19. Platz. ■

(Volker Krajenski)



Till Krajenski, 3. Platz im Schwimm-Mehrkampf Brust

## NORDRHEIN-WESTFÄLISCHE JAHRGANGS-MEISTERSCHAFTEN

06.-07.05.2017, Dortmund

Eine Woche nach den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften und Jahrgangs-Meisterschaften der älteren Jahrgänge suchten am 06./07.05.2017 in Dortmund nun auch die jüngeren Schwimmerinnen und Schwimmer ihre NRW-Jahrgangsmeister. Die SSF Bonn waren mit 10 Aktiven am Start. Erfolgreichster Bonner Schwimmer war Till Krajenski (Jg. 2004), der sich auf die vier Strecken beschränkte, die er auf den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften schwimmen wird und in Dortmund 3 Jahrgangstitel und einen 2. Platz abräumte. Insbesondere über 200 m Brust ließ er in 2:41,61 der Konkurrenz keine Chance und gewann mit einem Vorsprung von 6 Sekunden. Einen weiteren NRW-Jahrgangstitel erzielte Max Wiedemann (Jg. 2005), der sich wie Till

für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimm-Mehrkampf qualifiziert hat. Er siegte über 200 m Brust in 2:56,76 und wurde zudem 3. über 100 m Brust. Für eine Überraschung sorgte Sprintspezialist Kourosh Assim (Jg. 2004), der in 0:33,27 NRW-Vizejahrgangsmeister über 50 m Rücken wurde und über 50 m Freistil in 0:28,68 die Bronzemedaille gewann. Weitere Top Ten Platzierungen und viele Bestzeiten erreichten Alokie Barth (Jg. 2004), Dominik Luckert (Jg. 2005), Emma Schuster (Jg. 2004), Jan Polischuk (Jg. 2001), Janis Lux (Jg. 2004), Johanna Mersmann (Jg. 2003) und Lisa Schnürle (Jg. 2003). ■

(Volker Krajenski)



Die SSF Bonn bei den NRW-Jahrgangsmeisterschaften

## NORDRHEIN-WESTFÄLISCHE MEISTERSCHAFTEN



Rebecca Dany (Mitte) als Jahrgangssiegerin über 200 m Lagen

29.-30.04.2017, Wuppertal

Neben Titeln und Platzierungen ging es bei den diesjährigen Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften und Jahrgangs-Meisterschaften der älteren Jahrgänge am 29. und 30. April 2017 in Wuppertal auch um die letzte Gelegenheit, sich noch für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) vom 29.05. bis 02.06.2017 in Berlin zu qualifizieren. So starteten mit Lisa Schnürle (Jg. 2003), Lea (Jg. 2003) und Daniel Schäfer (Jg. 2001) auch drei Aktive der SSF Bonn, die für diesen Wettkampf

eigentlich noch zu jung waren und somit in der offenen Klasse antreten mussten, natürlich ohne Chance auf eine vordere Platzierung. Leider konnten die drei trotz guter Zeiten keine weiteren Startplätze für die DJM ergattern. Herausragende Schwimmerin aus Bonner Sicht war an diesem Wochenende Rebecca Dany (Jg. 2001), die neben zwei Jahrgangstiteln über 100 m Freistil (0:59,34) und 200 m Lagen (2:27,01), sowie zwei dritten Plätzen über 50 m Freistil und 50 m Schmetterling gleich drei Finalläufe in der offenen Wertung erreichen konnte. Über 200 m Lagen belegte sie im Finale Platz 5, über 100 m Freistil wurde sie sechste und über 200 m Freistil siebte. Ebenfalls auf das Siegerpodest in der Jahrgangswertung schaffte es Hannah Wiedemann (Jg. 2000) als zweite über 50 m Schmetterling in persönlicher Bestzeit von 0:29,49 und jeweils dritte über 100 m und 200 m Schmetterling. Weitere dritte Plätze in persönlichen Bestzeiten erreichten Lara Wiedemann (Jg. 2002) über 100 m Rücken (1:09,12) und Aurel Wambach (Jg. 2000) über 200 m Rücken (2:16,22). Platzierungen im Mittelfeld, ebenfalls mit einer Reihe persönlicher Bestzeiten, belegten Katrin Müller (Jg. 2001) als 7. über 400 m Freistil, Ira Padberg (Jg. 2002) als 9. über 200 m Rücken und Lisa Kuczera (Jg. 2002) als 14. über 100 m Rücken. ■

(Volker Krajenski)

# „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.

# TAUCHEN

## 50 JAHRE JUNG



Foto: Jennifer Böhnert

In diesem Jahr feiert die Tauchabteilung „STA Glaukos“ ihr 50-jähriges Bestehen. Neben der großen Jubiläumsfeier im Oktober dürfen natürlich nicht die etablierten Veranstaltungen wie das Antauchen fehlen. So trafen sich am 23. April 11 Glaukos-Jünger zum diesjährigen Antauchen am Krämersee in

Mohnheim. Besonders erfreulich war, dass sowohl langjährig aktive Abteilungsmitglieder als auch unsere neuen Mitglieder dabei waren. Zum anschließenden gemeinsamen Essen kamen sogar weitere Mitglieder hinzu, welche vorher nicht ins kühle Nass eingetaucht sind. Auch wenn der See zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht so Fisch- und Pflanzenreich ist, war es doch für alle ein schöner gemeinsamer Tag. Ganz im Zeichen des Jubiläums stand auch die Mitgliederversammlung am 7. April. Nachdem die Tagesordnung „abgearbeitet“ war, bekamen die fleißigen Taucher des Flossenschwimmkurses ihre Urkunden überreicht und zum krönenden Abschluss erhielten wir von Rainer einen spannenden Vortrag mit atemberaubenden Fotos seiner Reise zu den Buckelwalen auf der Silverbank.

Selbstverständlich wird dieses Jahr auch weiterhin das 50-jährige Bestehen mit vielen Tauchevents über und unter Wasser gefeiert, ganz nach dem Motto „Freude haben, Freunde treffen“. ■

(Jennifer Böhnert)



Foto: Andreas vom Krämersee

# FLOORBALL

## RÜCKBLICK AUF EINE ERFOLGREICHE FLOORBALLSAISON

Die Floorballsaison 2016/2017 neigt sich langsam dem Ende zu. In einigen Spielklassen stehen die Deutschen Meisterschaften zwar noch aus, aber der regionale Ligabetrieb ist abgeschlossen. Zeit auf die Leistungen unserer Mannschaften zurückzublicken und ein Fazit zu ziehen.

### Bonner Nachwuchs erneut Spitze

Die „kleinsten“ Bonner Talente trugen ihre Spitzetage in der Spielklasse U9 in diesem Jahr in einem offenen Turniermodus aus. Am Ende sicherten sich die Dragons, wie bereits im letzten Jahr, den NRW-Meistertitel knapp vor der DJK Holzbüttgen. In der Spielklasse U11 traten die SSF-Floorballer in dieser Saison mit zwei Mannschaften an. Die erste Mannschaft der U11-Dragons schloss die Saison in der Regionalliga auf einem sehr guten dritten Tabellenplatz ab. Dabei trennte sie nach acht Spieltagen nur ein einziges Tor vom punktgleich auf Platz 2 liegenden ASV Köln. Die zweite Mannschaft schlug sich ebenfalls respektabel und landete auf Platz 4 der Verbandsliga. Auch in der Spielklasse der nächst Älteren (U13) trat man mit zwei Mannschaften an. Die Verbandsligamannschaft erreichte am Ende einen guten dritten Platz hinter Köln und Refrath. Die Regionalligamannschaft konnte alle sechs Saisonspiele für sich entscheiden und holte damit souverän

den Meistertitel. Beim Qualifikationsturnier für die Deutschen Meisterschaften (DM) sicherte sich das Team dann mit zwei Siegen gegen Espenau und Holzbüttgen das Ticket für die U13-DM im Juni.



Foto: SSF Dragons Bonn

Einige der Bonner Meister und DM-Teilnehmer; die U13 I der Dragons

Bei den U14-Juniorinnen konnte man, aufgrund des fehlenden Ligabetriebs, direkt bei der DM starten. Dort musste man sich leider den Teams aus München, Weisensefeld und Berlin geschlagen geben und beendete das Turnier auf Platz 6. Meistertitel Nummer drei steuerte die U15-Mannschaft der Dragons bei, die in der Regionalliga die Konkurrenten aus Holzbüttgen und Dümpten hinter sich ließ. Damit durfte man im Mai die DM-Qualifikation vor heimischer Kulisse spielen. Dort setzten sich die Bonner Nachwuchstalente souverän gegen die Mannschaften aus Erlensee, Frankfurt

sowie Holzbüttgen durch und qualifizierten sich für die DM im schwäbischen Nordheim.



Foto: SSF Dragons Bonn

Die U15 bei der DM-Qualifikation in Bonn

Die U17-Mannschaft machte es auf dem Kleinfeld richtig spannend und sicherte am Ende „nur“ aufgrund des besseren Torverhältnisses den vierten Meistertitel für Bonn vor dem punktgleichen TV Refrath. Bei der DM-Qualifikation erreichte man Platz 2 und darf damit bei der nationalen Meisterschaft im Juni antreten. Auf dem Großfeld war Bonn (mangels Ligabetrieb) unmittelbar für die DM-Qualifikation teilnahmeberechtigt. Dort erkämpfte man im entscheidenden Penaltyschießen gegen die SG Tetenbüll/Wyk den dritten Platz und damit das DM-Ticket. In der Klasse der U17-Juniorinnen konnte in dieser Saison nur ein Spiel absolviert werden. Dieses verloren die Bonner Mädchen leider relativ deutlich mit 13:4 gegen die Dümptener Füchse.

### Kleinfeld top, Großfeld ausbaufähig

Auch die Bonner Damen- und Herrenmannschaften konnten in der zu Ende gehenden Saison einige Erfolge verbuchen, obwohl auch noch etwas Luft nach oben bleibt. Die Damen mussten sich auf dem Großfeld nach sechs Spieltagen nur knapp den Konkurrentinnen aus Dümpten geschlagen geben, die sich mit drei Punkten Vorsprung den Titel sicherten. Auf dem Kleinfeld schlugen die Bonnerinnen jedoch zurück und verwiesen Titelverteidiger Dümpten II auf den zweiten Rang. Bei der DM schrammte man knapp am Halbfinale vorbei, erkämpfte sich aber noch

einen sehr guten fünften Platz gegen Gastgeber Bielefeld. Für die zweite Herrenmannschaft reichte es in dieser Saison, aufgrund erneut starker Schwankungen im Kader, leider nur für Platz 6 in der Regionalliga. Deutlich besser lief es für die erste Mannschaft. In einer starken ersten Saison unter neuem Trainer erreichte man am Ende Platz 2 und die Qualifikation für die Playoffs. Gegen Erstligist SC DHfK Leipzig musste man sich jedoch geschlagen geben, sodass man in der kommenden Saison zu einem neuen Anlauf in der zweiten Liga antritt. Auf dem Kleinfeld si-

cherte man sich mit einem Punkt Rückstand Platz 2 hinter Titelverteidiger Hochdahl. Damit erspielten sich die Bonner auch in dieser Spielklasse die Berechtigung zur Teilnahme an der DM-Qualifikation Anfang Juni. Insgesamt kann die SSF-Floorballabteilung also schon jetzt auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Man konnte insgesamt fünf regionale Meistertitel einfahren und qualifizierte sich in allen Spielklassen für die Deutschen Meisterschaften. Herzlichen Glückwunsch an alle Mannschaften und ihre Trainer für diese starke Leistung! ■

(Max Diehl)

# FÜNFKAMPF

## MODERNE FÜNFKÄMPFER DER SSF BONN SIND LANDES- UND BUNDESWEIT IN ALLEN ALTERSKLASSEN ERFOLGREICH



Foto: Ralph Bröker

### Deutsche Meisterschaft Jugend A

Der Wettkampfkalendar 2017 bescherte den Bonner Fünfkämpfern eine kurze Saison. Trotz nicht unerheblicher Reisezeiten zwischen Bonn und Berlin (und das zudem mehrfach in dieser Saison), kann sich das Abscheiden der Bonner Athleten sehen lassen. Am 22./23.04.2017 fand in Berlin/Potsdam die Deutsche Meisterschaft Jugend A statt. Durch ein Trainingscamp in Südafrika im Winter, aber auch durch intensive Trainingseinheiten am Standort Bonn hatten Kersten Palmer, Attila Levai, sowie Frank Schulze die Sportler optimal auf die Wettkämpfe vorbereitet. Im Team bei der DM Jugend A dabei waren mit den folgenden Platzierungen (auf dem Bild von links nach rechts) Smilla Maier (14. Platz), Mona Laaroussi (10. Platz), Anouk Bröcker (17. Platz), Lucca Kost (18. Platz), Katya Simonov (12. Platz), Katharina Molkow (16. Platz)

### NRW-Meisterschaft 2017

Bereits eine Woche später standen dann die vom SSF Bonn gemeinsam mit dem Landesverband NRW ausgerichteten NRW-Meisterschaften auf dem Programm. Erstmals kam der neue Schießstand des Landesverbandes NRW zum Einsatz. Sozusagen der erste Echteintritt für

das von Rüdiger Menz in Zusammenarbeit mit Sebastian Schubert erdachte Konstrukt. Bereits am Freitag wurde das gesamte Equipment am Gestüt Aluta (denn dort wurden die Disziplinen Combined und Reiten durchgeführt) aufgebaut. Der Aufbau passte genauso perfekt wie das Wetter an den darauffolgenden Wettkampftagen. Unterstützt wurden die Wettkämpfe wie immer durch eine Vielzahl von Eltern der SSF Sportler, die als Kampfrichter in den Disziplinen zur Verfügung gestanden haben oder sich im Wechsel um das reichhaltige Buffet kümmerten. Da der Wettkampf im Wettkampfkalendar des Bundesverbandes auch für die Sammlung von Punkten für die Qualifikation zur EM zählte, waren auch Berliner Sportler nach Bonn angereist um Punkte zu sammeln. Somit wurde also auch die NRW-Meisterschaft zu einem Messen der Leistung auf Bundesebene. Innerhalb der NRW-Wertung wurde deutlich, dass die Bonner Sportlerinnen und Sportler in NRW führend sind und auch auf Bundesebene vorne dabei sind. Die Platzierungen bestätigen das Bild. Alle Platzierungen lagen im Bereich 1. – 10. Platz. Leo und Finia Friederich belegten in ihren Altersklassen (U15) jeweils den ersten bzw. zweiten Platz. Gefolgt von Sofia Maia Jochim auf Platz 3. Im Bereich U19 belegte

Timon Levai den ersten Platz. Bei den Damen (U19) teilten die Bonner Athleten die Plätze unter sich auf. Den ersten Platz belegte Mona Laaroussi gefolgt von Katharina Molkow (Platz 2) sowie Katya Simonov auf Platz 3. Mit diesen Ergebnissen ging es dann für die Altersklasse Jugend B zur Deutschen Meisterschaft nach Berlin.

### Deutsche Meisterschaft Jugend B

Die Jugend B aus Bonn und damit die Altersklasse U17 waren somit am 12./13.05.2017 in Berlin angetreten, um sich mit der restlichen Deutschen Konkurrenz zu messen. Es war ein mehr als spannender Wettkampf. Die Plätze wurden teilweise mit einem Abstand von nur einem Punkt vergeben. Besonders spannend gestaltete sich der Combined Wettbewerb. Am Ende der zwei Tage konnten die Bonner Sportler mit den folgenden Platzierungen die Heimreise nach Bonn antreten: Unter den ersten Zehn in Deutschland platzierten sich Katharina Molkow (Platz 3 in der Gesamtwertung), dicht gefolgt von Mona Laaroussi (Platz 4) und Katya Simonov (Platz 6). Timon Levai belegte in der männlichen Jugend dem 8. Platz. Die weiteren Platzierungen:

- 12. Platz Judith Rippin
- 17. Platz Smilla Maier
- 18. Platz Marlene Böhm
- 22. Platz Lucca Kost

Im Rückblick betrachtet insgesamt eine erfolgreiche Serie der Bonner Sportlerinnen und Sportler. ■

(Roger Molkow)



Foto: Roger Molkow

# TISCHTENNIS

## TISCHTENNIS FÜR JEDEN – HOBBYKURS

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir **mittwochs von 19–20:30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs** an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: **30 € für 5 Trainingseinheiten**,

**für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 – 6388234**

Darüber hinaus bieten wir „Freies Training“ **montags von 18.30–20.00 Uhr und donnerstags von 17.30–20.00 Uhr im Sportpark Nord an. ■**

## AUFSTIEG FÜR DIE DAMEN-, 2. UND 3. HERRENMANNSCHAFT

Eine tolle Saison hat unsere 1. Herrenmannschaft hingezaubert. Als schwächster Aufsteiger hatte kaum einer dem Team überhaupt einen Punktgewinn zugetraut. Am Saisonende standen fünf Siege und fünf Unentschieden zu Buche. Zu diesen tollen Leistungen wurden unsere Jungs immer wieder von zahlreichen Zuschauern in den Heimspielen angetrieben. Nur aufgrund des schlechteren Spielverhältnisses mussten sie in die Relegation. In der ersten Runde gab es einen Sieg und zwei Niederlagen. Nach zwei weiteren Siegen in der zweiten Relegationsstufe nimmt man momentan die 4. Anwartschaft auf einen frei werdenden Platz in der Landesliga ein. Nach langem Bangen bis zum letzten Tag kam die erlösende Nachricht, dass unser Team durch den Rückzug des ETSV Witten den frei werdenden Platz einnehmen kann. So wird es auch in der kommenden Saison wieder Spitzen-Tischtennis in der Landesliga bei uns zu sehen geben. Souverän belegte die 2. Herrenmannschaft Platz 2

in der Kreisliga und konnte somit den „Betriebsunfall“ aus der letzten Saison mit dem sofortigen Wiederaufstieg korrigieren. Die 3. Herrenmannschaft erreicht mit Platz 2 in der 1. Kreisklasse die Relegation. Mit 9:4 und 9:2 wurde gegen den TTC Fritzdorf 3 der Aufstieg in die Kreisliga perfekt gemacht. Die 4. Herrenmannschaft konnte in der Rückserie nur noch einen Zähler in der 2. Kreisklasse ergattern und stürzte damit auf den Relegationsplatz ab. Ob es nun verdient war oder nicht, auch unsere 4. Mannschaft hat durch den Rückzug diverser Mannschaften den Klassenerhalt noch geschafft und darf auch nächste Saison wieder in der 2. Kreisklasse aufschlagen. 5. und 6. Herrenmannschaft erspielten erfreulicherweise ein deutliches Punkteplus und zeigten, dass sie sich mittlerweile sehr gut etabliert haben.

Ein Highlight war der Auftritt unserer Damenmannschaft. Nachdem sie jahrelang in der Bezirksklasse mal mehr, mal weniger erfolgreich waren, schossen sie nunmehr mit dem Aufstieg in die Bezirksliga den Vogel ab. Auch wenn der Erfolg zwischenzeitlich mal auf der Kippe stand, war er letztlich souverän und verdient. ■ (Jörg Brinkmann)

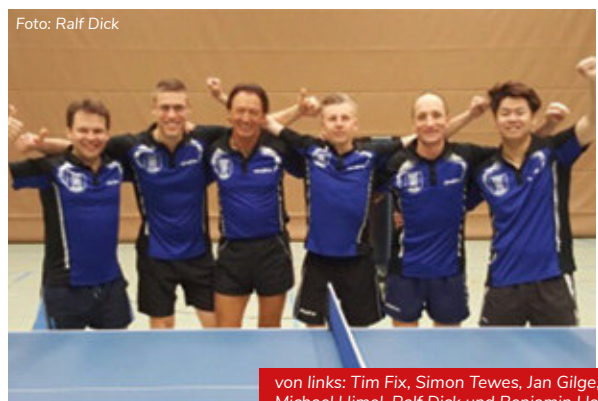


Foto: Ralf Dick

von links: Tim Fix, Simon Tewes, Jan Gilge, Michael Himel, Ralf Dick und Benjamin Ho

## 34. TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN



Foto von Martin van Driessen

Teilnehmer Jungen 8 Jahre (hintere Reihe, 2. von links: Moritz Hüging)

Am 1./2. April 2017 richtete die DJK AK Neunkirchen den Bezirksentscheid der Mini-Meisterschaften des Tischtennis-Bezirks Mittelrhein aus. Im Mittelpunkt dieses Anfängerturniers standen am Samstagabend und am gesamten Sonntag in der Don-Bosco-Sporthalle in Neunkirchen-Seelscheid die Spielkünste der sieben- bis zwölfjährigen, die sich über die zahlreichen

Ortsentscheide und die Kreisent-scheide in Bonn, Düren, Euskirchen, Köln rechtsrheinisch, Oberberg und Rhein-Sieg für das Bezirksfinale qualifiziert hatten. Für die sechs Turnierklassen konnte Bezirksbreitensportbeauftragter Martin van Driessen insgesamt 19 Mädchen und 66 Jungen begrüßen. An beiden Tagen herrschte hektischer Spielbetrieb in der vollbesetzten Halle. Los ging es im Gruppensystem jeder gegen jeden. Weiter ging es dann in einem Vier- oder Fünf-Runden-System. Die Mini-Sportler (vor allem die Kleinsten in der Altersklasse 8 Jahre und jünger) boten bei ihrem Auftritt beachtliche Leistungen. Immer wieder wurden sie von ihren Eltern, Großeltern oder Freunden, die sie begleitet hatten, angefeuert. Nach dem schweißtreibenden und kräftezehrenden Turnierverlauf, der allen

Beteiligten sichtlich Spaß gemacht hatte, standen dann die Sieger und Platzierten fest. Der Bezirksbreitensportausschuss mit Pierre Ambus, Erwin Daniel und Martin van Driessen überreichte an die Turniersieger neben Pokalen auch viele attraktive Sachpreise. Die besten Fünf der Altersklassen bis 8 Jahre und bis 10 Jahre bei den Mädchen und bei den Jungen haben sich für das Verbandsfinale am 21. Mai 2017 in Recklinghausen qualifiziert. Erfreulicherweise sind darunter mit Moritz Hüging, Oskar Sonnicksen und Manou Schäfer auch drei Teilnehmer aus dem von den SSF Bonn veranstalteten Ortsentscheid. Moritz trainiert mittlerweile in unserer Schülergruppe mit und hat sich schon deutlich verbessert. Beim Verbandsentscheid hatte er eine sehr starke Vorrunde, sodass er anschließend in der Trostrunde (Plätze 17 bis 24) gespielt hat. Hier hat er dann jedes Spiel gewinnen können und sich einen tollen 17. Platz erspielt. Herzlichen Glückwunsch und weiter so. ■ (Jörg Brinkmann)

# LACROSSE

## BONNER LACROSSE DAMEN ZWEITPLATZIERT IN DER 2. BUNDESLIGA WEST



Fotos: Leoni Voß

Teamfoto der SG Köln/Bonn bei der Relegation

Hinter dem Team um Kapitän Leoni Voß liegt eine erfolgreiche Saison 2016/17 in der 2. Bundesliga West. Fast ungeschlagen steht die Spielgemeinschaft Köln B/ Bonn nun auf dem zweiten Platz. Lediglich dem Team aus Aachen waren die Lacrosserinnen vom Rhein im Rückspiel auswärts unterlegen, sodass am Ende doch Aachen, bei Punktgleichheit aber besserem Torverhältnis, auf dem ersten Treppchen steht. Am Samstag, dem 20. Mai 2017, war es dann wieder soweit: Statt, wie letztes Jahr, in Kassel, reisten die Mädels aus Bonn und Köln diesmal

nach Paderborn an, um an der Relegation teilzunehmen und gegen Teams aus der 1. Bundesliga West anzutreten. Schon in den vorangegangenen Spielen 2016 war man den Mannschaften aus Frankfurt und Mainz unterlegen gewesen, dennoch versprach man sich diesmal wieder viel Spielerfahrung zu sammeln und eine Menge dazuzulernen. Ge-sagt, getan: Der Tag begann für alle sehr früh, da man pünktlich zum ersten Spiel um 10 Uhr in Paderborn sein wollte. Dennoch waren alle guter Dinge, da auch das Wetter schön sommerlich, sonnig mitspielte. Zwei anstrengende Matches verlangten allen viel ab, sodass man am Ende des Tages zwar erschöpft und mit müden Knochen, aber dennoch zufrieden auf leider sehr eindeutige Ergebnisse zurückblicken konnte. Es wurde hart um jeden (Ground)Ball gekämpft, dass auch ein paar schöne Tore und einige gute Situationen herausgespielt werden konnten: FKS Mainz Musketeers – SG

KölnB/Bonn 22:2 (Leoni Voß, Lisa Bartella) und SG KölnB/Bonn – SC Frankfurt 1880 3:21 (2x Leoni Voß, 1x Jil Becker) waren die Endstände dieser letzten Spiele der Saison.

### Keinesfalls eine faule Sommerpause

Im Sommer steht nun eine gute Saisonvorbereitung und eine Menge Turnier-Spaß auf dem Programm. Bis jetzt freuen sich die Bonner Mädels auf Tournaments in Osnabrück und Kaiserslautern, um vor allem vielen Rookies (Anfänger) das erste echte Lacrosse-Match zu bieten, bevor die Saison im Herbst wieder losgeht. Wir freuen uns schon, Sticks up! ■ (Cornelia Heik-Guth)



Fotos: Leoni Voß

Das letzte (Heim-)Punktspiel gegen SG Essen/Bochum (20:2) bei schönstem Lacrosse-Wetter

## Theatergemeinde BONN

Kultur.  
Vielfalt.  
Erleben.

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

**VIelfalt und Service!**

GÖNNEN SIE SICH DOCH MAL EIN PAAR  
STUNDEN OHNE SMARTPHONE!  
PROBIEREN SIE MAL UNSERE KLEINEN  
SCHNUPPER-ABOS!

VIER MAL „GEMISCHT“ ODER „ENTERTAINMENT“  
ODER „TANZ- UND MUSICAL“  
ODER „OPER“ ODER „SCHAUSPIEL“  
ODER EINES UNSERER WEITEREN ÜBER 60 ANGEBOTE:  
DA IST FÜR JEDE(N) WAS DABEI.



Gerne senden wir Ihnen unseren umfangreichen Spielzeitführer mit vielen Angeboten für Groß und Klein kostenlos und unverbindlich zu.

Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder Mail an: [info@tg-bonn.de](mailto:info@tg-bonn.de)



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

# VOLLEYBALL

## SSF FORTUNA BONN DAMEN I, II UND III: AUFSTIEG, AUFSTIEG, AUFSTIEG!



### Hallo liebe Volleyballfreunde!

Was für eine Saison! Hinter uns liegen viele spannende Spiele, viele Siege, aber auch einige Niederlagen. Trotzdem haben wir den Kopf nicht in den Sand gesteckt und können nun verkünden: Wir haben nicht nur das Double geschafft, sondern das Triple. Alle drei Damenmannschaften des SSF Fortuna Bonn sind in die nächst höhere Liga aufgestiegen. Nächstes Jahr geht's also in der Bezirksklasse, der Bezirksliga und der 3. Liga weiter. Glückwunsch an alle Mädels, Trainer und Co-Trainer!

### Damen I – Hoppla, wir stehen auf Platz 1

Unsere 1. Damenmannschaft hat sich mit 42 Punkten und 15 (von 18) gewonnen Spielen die Meisterschaft in der Regionalliga sowie den Aufstieg in die dritthöchste deutsche Spielklasse gesichert. Dabei haben die Mädels die gesamte Rückrunde in der Regionalliga tatsächlich ohne Niederlage beendet. Nach der Hinserie hatten sie noch 7 Punkte Rückstand auf den damaligen Tabellenführer TV Gladbeck und waren als Tabellenvierter in die Rückrunde gestartet. Das zu Saisonbeginn neu formierte Team lieferte aber die besten Leistungen genau zum richtigen Zeitpunkt ab. Am vorletzten Spieltag wurde der Tabellenführer Gladbeck mit 3:1 bezwungen

und die Tabellenspitze erobert. Am letzten Spieltag folgte im prestigeträchtigen Derby nach einem super spannenden Spiel gegen den Tabellendritten FCJ Köln ein weiterer 3:1 Sieg. Und so wurde das, woran am Anfang der Saison niemand geglaubt hätte, plötzlich Realität: Die SSF Fortuna Damen sind Regionalligameister 2017.

### Damen II – „kivitendo“-Trikos beflügeln

Die Damen II haben diese Saison in der Bezirksklasse gekämpft und sind am Ende mit 32 Punkten und 11 gewonnen Spielen souverän auf dem 1. Platz der Tabelle gelandet. Mit den neuen Trikots von „kivitendo“ gab es zum Ende der Saison eine echte Leistungssteigerung. Wo wir im Hinspiel noch 1:3 (4 mal Verlängerung!!) unterlagen, konnten wir in der Rückrunde den Aufstieg gegen Stotzheim perfekt machen. Dieser Erfolg hat das Team richtig zusammen-geschweißt und das letzte ausstehende Spiel war nur noch Formsache. Nun sind wir bereit für die Bezirksliga und wollen gleich wieder oben mitspielen.



### Damen III – „kivitendo“-Trikots beflügeln noch mehr

Bei unserer dritten Mannschaft, den Damen III aus der Kreisliga, wurde es am Ende der Saison noch richtig knapp. Aber mit 15 Punkten und 5 gewonnen Spielen erkämpften wir uns am letzten Spieltag den Relegationsplatz. Beim Spiel um den Aufstieg konnten wir dann aber noch einmal richtig zeigen, was ins uns steckt: Wir haben den TV Menden (den Gegner aus der höheren Liga!) mit 3:0 (zu 0!!!) aus der Halle geschossen. Nicht zuletzt hatten sicherlich auch die neuen „kivitendo“-Trikots einen besonderen Einfluss auf unsere Spielleistung ;) Einen herzlichen Dank möchten wir an dieser Stelle auch unseren Trainern aussprechen: Albert Klein (Trainer Damen I), Frank Görlach (Co-Trainer Damen I), Niclas Zimmermann (Trainer Damen II und III), Christoph Miebach (Co-Trainer Damen II und III) und natürlich allen Sponsoren. Wir freuen uns in der nächsten Saison auf starke Gegner, neue Herausforderungen und hoffen, dass die Saison 2017/2018 so erfolgreich verläuft wie die letzte.

Leider verlassen uns dieses Jahr einige Spielerinnen. Wir wünschen euch auf eurem zukünftigen Weg alles Gute und viel Erfolg!

Ihr wollt das ganze Jahr über unsere Teams informiert sein? Dann folgt uns auf unseren Facebook-Seiten: Bonn Volley (oder [www.bonnvolley.de](http://www.bonnvolley.de)) und SSF Fortuna Bonn Volleyball Damen II und III. „Lasst den Affen und die Uschi tanzen!“

(Nadia Siebigteroth)

# SPORTABZEICHEN

## DIE AUSSENSAISON HAT FÜR DIE SPORTABZEICHENGRUPPE BEGONNEN....



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Seit Mai sind wir wieder auf dem Sportplatz aktiv. Es ist toll zu erleben, dass es einige gibt, die das Deutsche Sportabzeichen wiederholt ableisten. In jedem Jahr ein neuer Versuch. Neueinsteiger sind ebenfalls herzlich

willkommen. Wir freuen uns für jeden, der es schafft dieses „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland“ zu erwerben. Es ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Habt ihr schon einmal daran gedacht einen Versuch zu starten und auch eines zu erwerben? Es werden Disziplingruppen in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination angeboten. Aus jeder dieser Disziplin muss eine Übung erfolg-

reich abgeschlossen werden, um z.B. die Leistungsstufe „Bronze“, „Silber“ oder „Gold“ zu erreichen. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist außerdem eine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Unter der E-Mail-Adresse: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) findet Ihr alle Informationen rund um das Deutsche Sportabzeichen. Auch auf unserer Homepage sind Informationen zum Sportabzeichen eingestellt. Schaut doch einfach mal nach welche Leistungsanforderungen an Euch gestellt werden. Wir würden uns freuen Euch am Dienstagabend zum Training, aber auch zur Abnahme ab 18:00 Uhr im Stadion Sportpark Nord zu treffen. Ihr lernt nicht nur neue Leute kennen, sondern könnt ganz nebenbei etwas für Eure Gesundheit und Eure körperliche Leistungsfähigkeit tun. Unser Team unterstützt Euch dabei und gibt auch gerne Tipps, damit Ihr Euer neu gestecktes Ziel auch erreichen könnt. ■

(Lydia Schulz)



>> **intention**  
werbeagentur gmbh

#Markenentwicklung #Positionierung  
#Kommunikationsstrategie  
#Kampagnen #Print #Digital  
#Film #B2B #B2C

Menschen wollen begeistert werden. Uns macht es Spaß, genau das zu tun. Dafür machen wir Ihre Themen, Aufgaben und Ziele zu unseren. Indem wir Informationen emotional aufladen, entstehen Botschaften, die ankommen, Bilder, die im Kopf bleiben und Werbung, die wirkt.

Schauen Sie doch mal rein: [intention.de](http://intention.de)

DO WHAT  
YOU LOVE //  
INTENTION

JUDO

ERFOLGE IN ALLEN ALTERSKLASSEN

Ob deutsche Meisterschaften, internationale Turniere oder regionale Meisterschaften, unsere Judokas können auf ein erfolgreiches Quartal zurückblicken.

Jano Rübo gewann auf seinen ersten deutschen Meisterschaften der U18 die Bronzemedaille –50 kg und holte eine von nur insgesamt 3 Bronzemedailles aus NRW. Auch Vereinskameradin Malin Fischer zeigte tolle Leistungen und beide wurden für den European Cup in Zagreb nominiert.

Von den Rhein Sieg Meisterschaften Mitte März kehrten die SSF Judokas mit 9 Titeln zurück. Sebastian Berg startete zeitgleich bei seiner ersten deutschen Meisterschaft U21. Da er aber noch immer an einer Schulterverletzung laboriert, glückte ihm kein Erfolg.

Anastasia Broowski kehrte mit einem riesen Pokal vom Sichtungsturnier U15 aus Backnang zurück. Nach einem spannenden Halbfinale, machte sie im Finale kurzen Prozess und gewann vorzeitig in der Klasse –40 kg.



Malin Fischer

Ende März fanden internationale Turniere in Bremen und Bad Blankenburg statt. Malin Fischer startete in der Gewichtsklasse –52 kg und erlangte einen riesen Erfolg. Sie erreichte den 5. Platz und war damit eine der bestplatziertesten Judokas aus NRW. Nur eine Kaderkollegin vom PSV Herford konnte ebenfalls den 5. Platz erreichen. Jano Rübo startete parallel in Bremen, konnte aber nur seinen ersten Kampf gewinnen. Jano und Malin wurden beide von den Landestrainern für den European Cup in Teplice nominiert.

Auch in der U16 Liga sind die SSF Judokas erfolgreich und Tabellenerster. Der Landesentscheid ist Mitte Juni. Die ersten zwei Mannschaften qualifizieren sich für das Bundesfinale. Die SSF Mädchen sind mit ihrer Kampfgemeinschaft SC Nievenheim/SSF Bonn ebenfalls beim Landesentscheid vertreten.



U16 Bezirksliga

15 Judokas folgten der Einladung zum 1. Wusthoff Turnier in Lünen und konnten 12 Goldmedaillen erkämpfen.



Große Erfolge beim Wusthoff Turnier in Lünen

Anfang April konnten sich Anastasia Borowski –40 kg und Lino Dello Russo –37 kg bei internationalen Sichtungsturnieren Silbermedaillen erkämpfen. Soraya Günther und Daniel Schäfer erreichten beide Rang 9. Anastasia wurde vom DJB zum Talentsichtungslehrgang eingeladen. Beim 25. Internationalen ega-Pokal in Erfurt gewann Nouri Günther von den SSF-Bonn, in der



Nuori Günther und Hagen Boothe

Altersklasse U13 –55 kg alle seine 4 Kämpfe mit spektakulären Techniken und stand am Ende ganz oben auf dem Treppchen, so wie seine beiden Schwestern Naima und Soraya schon die Jahre zuvor. Vereinskamerad Hagen Boothe verlor seinen zweiten Kampf und kam in die Trostrunde –46 kg. Dort besiegte er im kleinen Finale nach 5 Kämpfen einen Israeli und gewann Bronze! Martin Jäger erreichte in der Klasse –43 kg den 9. Rang.

Beim Rhein-Ruhr-Pokal starteten in der U18 Soraya Günther und Lucca Dello Russo. Soraya belegte den 3. Platz und Lucca den 5. Beim U15 Turnier in Essen standen mit Tom Hartmann und Jan Wallhäußer zwei SSF'ler im Finale und holten Silber.

Gold gewann Malin Fischer in der U18 –57 kg beim Internationalen Kaizen Tournament in den Niederlanden. Sie wurde als Ersatzkämpferin für die Europameisterschaften im litauischen Kaunas nominiert. Nari Bröhl erkämpfte sich in der U10 eine Silbermedaille. Außerdem in den „Top Ten“ vertreten waren: Anastasia Browoskli, Marc Ivchenko und Jan Wallhäußer in der U15, Josef Ivchenko in der U12 sowie Lucca Dello Russo und Jano Rübo in der U18.

Wir gratulieren zu allen Erfolgen! ■

(Yamina Bouchibane / Anne-Marie Nierkamp)

CLUB-INFO (Stand 1. Juni 2017)

| Mitgliedsbeitrag pro Jahr |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| Erwachsene:               | 165 € (+26 € Aufnahmegebühr) |
| Kinder:                   | 132 € (+11 € Aufnahmegebühr) |

**Familienermäßigung, Studentenrabatt | Zusätzliche Gebüren:** In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

| Bankverbindung                                                                                                                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Sparkasse Köln Bonn,<br>Konto-Nr.: 72 03   BLZ: 370 501 98<br>BIC: COLSDE33<br>IBAN: DE54370501980000007203<br>Sportpark Nord |  |

| Geschäftsstelle   |                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Adresse:          | Kölustraße 313 a   53117 Bonn                                      |
| Telefon:          | 0228 – 676868                                                      |
| Fax:              | 0228 – 673333                                                      |
| e-Mail:           | info@ssfbonn.de                                                    |
| Internet:         | www.ssfbonn.de                                                     |
| Vereinsinfotheke: | Sportpark Nord, 1. Etage<br>Montag bis Freitag 10:00 Uhr–18.00 Uhr |

| Vorstand                      |                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Prof. Dr. Lutz Thieme:</b> | Vorsitzender                                                       |
| <b>Dietmar Kalsen:</b>        | Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten      |
| <b>Maïke Schramm :</b>        | Stellv. Vorsitzende                                                |
| <b>Harald Göbel:</b>          | Finanzen                                                           |
| <b>Ute Pilger:</b>            | Öffentlichkeitsarbeit                                              |
| <b>Frank Herboth:</b>         | Breitensport und Koordination der Fachabteilungen                  |
| <b>Dr. Ferdinand Krause:</b>  | Vereinsverwaltung, Rechts- und Sozialangelegenheiten               |
| <b>Sascha Pierry:</b>         | Leistungs- und Spitzensport sowie abteilungsübergreifende Projekte |
| <b>Christoph Mertens:</b>     | Koordination Vereinsorgane und Sponsoring                          |

| Sport-Service-Bonn GmbH |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Geschäftsführer:        | Anne-Marie Nierkamp   Mario Knöppel |
| Adresse:                | Kölustraße 313 a   53117 Bonn       |
| Telefon:                | 0228-5594112                        |
| Fax:                    | 0228-5594129                        |
| E-Mail:                 | info@sport-service-bonn.de          |

| Praxisgemeinschaft Physiotherapie |                                                 |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|
| Göke und Löchelt                  |                                                 |
| Adresse:                          | Kölustraße 250   53117 Bonn (im Sportpark Nord) |
| Telefon:                          | 0228-85030215                                   |
| Internet:                         | www.physio-sportpark-nord.de                    |
| E-Mail:                           | info@physio-sportpark-nord.de                   |

| Bistro „PASTACASA Im Sportpark Nord“ |                                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Adresse:                             | Kölustraße 250   53117 Bonn (im Sportpark Nord) |
| Telefon:                             | 0174 1010109                                    |
| E-Mail:                              | imaddahas@gmail.com                             |

| Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus) |                                        |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Adresse:                                                | Rheinaustraße 269   53225 Bonn (Beuel) |
| Telefon:                                                | 0228-467298                            |

| Schwimmhallen                                 |                                                                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Nord in Vereinsregie Sportpark Nord |                                                                            |
| Adresse:                                      | Kölustraße 250   53117 Bonn   0228 - 5594133                               |
| Sportbecken:                                  | 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 27 ° C. |

|             |                                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lehrbecken: | 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,10m, Wassertemperatur 29 °C. (Montag bis Samstag durch Kurse belegt) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                    |                                     |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Regeln:                                                            | Badekappspflicht! Keine Badeshorts! |
| Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten: |                                     |

|     | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| von | 14:00  | 06:00    | 06:30    | 06:00      | 06:30   | 07:00   | 08:00   |
| bis | 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./2. Weihnachtstag | **Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!**

| Frankenbad                                           |                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Adresse:                                             | Am Frankenbad 2, 53111 Bonn |
| In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt |                             |

| Sporthallen und Trainingsplätze            |                                   |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Beethoven-Gymnasium:</b>                | Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn   |
| <b>Bertolt-Brecht-Gesamtsch.:</b>          | Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn   |
| <b>Collegium Josephinum:</b>               | Kölustraße 413, 53117 Bonn        |
| <b>Fechtinternat:</b>                      | Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn  |
| <b>Freie Waldorfschule:</b>                | Stettiner Straße 21, 53119 Bonn   |
| <b>Gestüt Aluta im Heidetal:</b>           | Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim      |
| <b>Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):</b> | August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn    |
| <b>Hardtberghalle:</b>                     | Gaußstraße 1, 53125 Bonn          |
| <b>Heinrich-Hertz-Berufskolleg:</b>        | Herseler Straße, 53117 Bonn       |
| <b>Jahnschule:</b>                         | Herseler Straße 3, 53117 Bonn     |
| <b>GGs Karlschule Bonn:</b>                | Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn   |
| <b>KGS Donatusschule:</b>                  | Donatusstraße 12, 53175 Bonn      |
| <b>Ludwig-Erhard-Berufskolleg:</b>         | Kölustraße 235, 53117 Bonn        |
| <b>Robert-Wetzlar-Berufskolleg:</b>        | Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn   |
| <b>Schulzentrum Tannenbusch:</b>           | Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn |
| <b>Seniorenheim Josefshöhe:</b>            | Am Josefinum 1, 53117 Bonn        |
| <b>Sportpark Nord:</b>                     | Kölustraße 250, 53117 Bonn        |
| <b>SSF-Bootshaus:</b>                      | Rheinaustraße 269, 53225 Bonn     |
| <b>Tannenbusch-Gymnasium:</b>              | Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn |
| <b>Till-Eulenspiegel-Schule:</b>           | Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn      |
| <b>Uni-Sporthalle:</b>                     | Römerstraße 164, 53117 Bonn       |

| Fitness-Studios |                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| Sportpark Nord  |                                                                      |
| Adresse:        | Kölustraße 250   53117 Bonn                                          |
| Telefon:        | 0228-6193755                                                         |
| Auskünfte:      | Beate Gottschalk, Anke Bauz                                          |
| Öffnungszeiten: | Mo–Fr: 08.00–21.30 Uhr<br>Sa: 08.00–16.00 Uhr<br>So: 10.00–16.00 Uhr |

| SSF-Bootshaus Beuel |                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Adresse:            | Rheinaustraße 269   53225 Bon                                              |
| Telefon:            | 0228-4229272                                                               |
| Auskünfte:          | Inga Rogge                                                                 |
| Öffnungszeiten:     | Mo–Mi, Fr: 09.00–21.30 Uh<br>Do: 07.00–21.30 Uhr<br>Sa–So: 09.00–19.00 Uhr |

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 06.04.2017)

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 2016 verlieren zum Jahresende ihre Gültigkeit und müssen für 2017 neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare erhalten Sie am SSF-Infostand im Sportpark Nord, im Fitness-Studio im Bootshaus Beuel und als download auf unserer Homepage unter [http://www.ssfbonn.de/preise\\_offener\\_bewegungstreff.html](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- u. Herbstferien) vorgenommen. In den Ferien finden im Offenen Bewegungstreff keine Sportangebote statt.

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

Eine Kursstunde findet statt, wenn drei und mehr Teilnehmer anwesend sind. Bitte haben Sie Verständnis dafür, daß eine Kursstunde mit weniger als drei Teilnehmern an dem Tag ausfällt.

Preise des Offenen Bewegungstreffs

- 10er-Karte
- 30 € für Mitglieder
  - 70 € für Nichtmitglieder

Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

- 50 € bis 59 Jahre
- 40 € ab 60 Jahre

Jahreskarten für 2 Angebote (nur für Mitglieder)

- 75 € bis 59 Jahre
- 65 € ab 60 Jahre

Multijahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

- 90 € bis 59 Jahre
- 80 € ab 60 Jahre

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



# Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde  
des offenen Bewegungstreffs teilnehmen



Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

DAS ANGEBOT

| Wirbelsäulengymnastik |                 |                         |
|-----------------------|-----------------|-------------------------|
| Montag                | 09.00–10.00 Uhr | Sportpark Nord          |
| Donnerstag            | 18.15–19.30 Uhr | Seniorenheim Josephhöhe |
| Freitag               | 08.30–09.45 Uhr | Sportpark Nord          |

| Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung |                 |                |
|---------------------------------------|-----------------|----------------|
| Dienstag                              | 11.00–12.30 Uhr | Sportpark Nord |

| Rückenfit  |                 |                 |
|------------|-----------------|-----------------|
| Mittwoch   | 11.00–12.15 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Donnerstag | 09.15–10.30 Uhr | Sportpark Nord  |

| Yoga     |                 |                 |
|----------|-----------------|-----------------|
| Montag   | 09.30–11.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Dienstag | 11.15–12.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Mittwoch | 08.30–09.15 Uhr | Sportpark Nord  |

| Yoga für Männer |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| Donnerstag      | 09.30–10.45 Uhr | Bootshaus Beuel |

| Sanftes YogaPilates |                 |                |
|---------------------|-----------------|----------------|
| Montag              | 10.15–11.30 Uhr | Sportpark Nord |

| YogaPilates |                 |                |
|-------------|-----------------|----------------|
| Donnerstag  | 10.45–12.00 Uhr | Sportpark Nord |

| Pilates  |                 |                 |
|----------|-----------------|-----------------|
| Dienstag | 09.30–10.45 Uhr | Sportpark Nord  |
| Dienstag | 09.30–11.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Dienstag | 20.00–21.30 Uhr | Sportpark Nord  |

| Kräftigung Tiefenmuskulatur |                 |                |
|-----------------------------|-----------------|----------------|
| Freitag                     | 10.00–11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Freitag                     | 19.30–21.00 Uhr | Sportpark Nord |

| Senioren-gymnastik |                 |                 |
|--------------------|-----------------|-----------------|
| Mittwoch           | 09.30–10.30 Uhr | Sportpark Nord  |
| Donnerstag         | 11.00–12.15 Uhr | Bootshaus Beuel |

| Body Styling |                 |                |
|--------------|-----------------|----------------|
| Montag       | 19.45–21.15 Uhr | Sportpark Nord |

| deepWORK® (Kraft und Dynamik) |                 |                |
|-------------------------------|-----------------|----------------|
| Mittwoch                      | 19.00–20.30 Uhr | Sportpark Nord |

| Bauch-Beine-Po |                 |                 |
|----------------|-----------------|-----------------|
| Mittwoch       | 09.30–10.45 Uhr | Bootshaus Beuel |

| Aqua-jogging |                             |                |
|--------------|-----------------------------|----------------|
| Dienstag     | 11.00–12.00 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| Mittwoch     | 10.45–11.30 Uhr             | Sportpark Nord |
| Mittwoch     | 11.45–12.30 Uhr             | Sportpark Nord |
| Donnerstag   | 09.00–09.45 Uhr             | Sportpark Nord |
| Donnerstag   | 10.00–10.45 Uhr             | Sportpark Nord |
| Donnerstag   | 11.00–11.45 Uhr             | Sportpark Nord |
| Freitag      | 10.00–10.45 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |
| Freitag      | 11.00–11.45 Uhr (mit Musik) | Sportpark Nord |

| Wassergymnastik mit Power |                 |                |
|---------------------------|-----------------|----------------|
| Donnerstag                | 19.00–20.00 Uhr | Sportpark Nord |

KURSE (Stand 06.04.2017)

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.

| Aerobic   Sportpark Nord                                               |          |                 |
|------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|
| Fatburner Aerobic                                                      | montags  | 18.15–19.30 Uhr |
| Easy Dance Aerobic                                                     | freitags | 18.00–19.15 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 €   Nichtmitglieder: 80 €       |          |                 |
| Bei Buchung beider Angebote: Mitglieder: 60 €   Nichtmitglieder: 120 € |          |                 |

| Aquapower   Sportpark Nord                                      |             |                 |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
| schwimmtief                                                     | donnerstags | 18.30–19.15 Uhr |
|                                                                 | donnerstags | 19.15–20.00 Uhr |
| stehtief                                                        | dienstags   | 20.15–21.00 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten Mitglieder: 40 €   Nichtmitglieder: 80 € |             |                 |

| Ball-sport für Frauen   Tannenbusch-Gymnasium                    |         |                 |
|------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|
|                                                                  | montags | 20.00–21.30 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 30 €   Nichtmitglieder: 60 € |         |                 |

| Capoeira                                                                           |           |                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|--|
| Kinder (6–12 Jahre)                                                                | dienstags | 16.30–17.30 Uhr   Bootshaus Beuel |  |
| Anfänger (Erw.)                                                                    | dienstags | 17.30–18.30 Uhr   Bootshaus Beuel |  |
| Fortgeschr. (Erw.)                                                                 | dienstags | 18.30–20.00 Uhr   Bootshaus Beuel |  |
| alle Erwachsenen                                                                   | mittwochs | 19.00–21.00 Uhr   Sportpark Nord  |  |
| Preise je 10 Einheiten: für Mitglieder kostenlos   Kinder: 40 €   Erwachsene: 55 € |           |                                   |  |

| Functional Fitness   Sportpark Nord                               |           |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|                                                                   | mittwochs | 20.00–21.00 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 €   Nichtmitglieder: 100 € |           |                 |

| HoopInYoga und HoopIn®Fitness Sportpark Nord   ab Herbst 2017 |             |                 |  |
|---------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|--|
| HoopInYoga                                                    | donnerstags | 19.00–20.00 Uhr |  |
| HoopIn®Fitness                                                | donnerstags | 20.00–21.30 Uhr |  |

Preise je 10 Einheiten: HoopInYoga: Mitglieder: 40 € | Nichtmitglieder: 80 €  
HoopIn®Fitness: Mitglieder: 60 € | Nichtmitglieder: 100 €  
Bei Buchung beider Angebote: Mitglieder: 80 € | Nichtmitglieder: 160 €  
Hula Reifen gegen Leihgebühr erhältlich.

| KiA (Kids in Action)                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Sportartübergreifende Förderung für Kinder ab 1 bis 12 Jahre, Preise pro Schulhalbjahr, Preiskategorien je nach Angebot und Gruppe.<br>Infos unter <a href="mailto:kia@ssfbonn.de">kia@ssfbonn.de</a> oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Telefon: 0228-676868. |  |  |  |

| Kung Fu   Bootshaus Beuel                                                                                      |         |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|
| Kinder, Anfänger                                                                                               | montags | 16.30–17.15 Uhr |
| Kinder, Fortgeschr.                                                                                            | montags | 17.15–18.10 Uhr |
| Anfänger. (Jgdl. u. Erw.)                                                                                      | montags | 18.15–19.20 Uhr |
| Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.)                                                                                    | montags | 19.20–20.30 Uhr |
| Sondertraining,<br>Organisatorisches                                                                           | montags | 20:30–22.00 Uhr |
| Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses,<br>Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de. |         |                 |

| Laufangebote                                                                                                                                                                              |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Kostenfrei für alle Mitglieder, keine Anmeldung erforderlich.<br>Ansprechpartner Christoph Großkopf: <a href="mailto:christoph.grosskopf@ssfbonn.de">christoph.grosskopf@ssfbonn.de</a> . |  |  |  |

| Laufkurs   Bootshaus Beuel   Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!                     |             |                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|--|
| Anfänger                                                                          | dienstags   | 18.00–19.00 Uhr |  |
|                                                                                   | donnerstags | 18.00–19.00 Uhr |  |
| Preise je 20 Einheiten, 2x wöchentlich: Mitglieder: 50 €   Nichtmitglieder: 110 € |             |                 |  |

| Laufkurs für Diabetiker   Bootshaus Beuel |           |           |
|-------------------------------------------|-----------|-----------|
| November–März:                            | samstags  | 09.00 Uhr |
| April–Oktober:                            | mittwochs | 19.00 Uhr |
|                                           | samstags  | 9.00 Uhr  |
| Preise: 199 € Selbstkostenanteil.         |           |           |

| Pilates   Ludwig-Erhard-Kolleg   Bitte eine Isomatte mitbringen! |           |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|                                                                  | mittwochs | 17.00–18.15 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 €   Nichtmitglieder: 80 € |           |                 |

| Schwimmkurse für Erwachsene   Sportpark Nord                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Infos bei Iris Gatzen: <a href="mailto:iris.gatzen@ssfbonn.de">iris.gatzen@ssfbonn.de</a>   Keine Badeshorts erlaubt! Badekap-penpflicht!   Preise je 14 Einheiten: außerhalb der Schulferien: Mitglieder: 60 €   Nichtmitglieder: 140 € |  |  |  |

| Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Umfangreiches Angebot. Infos bei Iris Gatzen: <a href="mailto:iris.gatzen@ssfbonn.de">iris.gatzen@ssfbonn.de</a> und für die Froschkurse bei Stefan Koch: <a href="mailto:stefan.koch@ssfbonn.de">stefan.koch@ssfbonn.de</a> . |  |  |  |

| Ski – Kurse für Erwachsene   Einstieg jederzeit möglich                                                                                                                                                                       |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| montags                                                                                                                                                                                                                       | 19.00–20.15 Uhr   Heinrich-Hertz-Europakolleg |
| mittwochs                                                                                                                                                                                                                     | 18.30–19.30 Uhr   Sportpark Nord              |
| mittwochs                                                                                                                                                                                                                     | 19.30–20.45 Uhr   Sportpark Nord              |
| <p>Preise: für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos   Mitglieder anderer Abteilungen und Nichtmitglieder: 10er-Karte 55 €</p> <p>Infos bei Jürgen-Ludwig Block: Telefon 0228 - 690454,<br/>ski-abteilung-info@online.de.</p> |                                               |

| Sportabzeichen   Stadion im Sportpark Nord |           |                 |  |
|--------------------------------------------|-----------|-----------------|--|
|                                            | dienstags | 18.00–19.30 Uhr |  |

Ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich.  
Infos bei Frank Herboth: [sportabzeichen@ssfbonn.de](mailto:sportabzeichen@ssfbonn.de).

| Urban Fitness   Bootshaus Beuel   ab Herbst 2017                  |                           |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                   | mittwochs 17.00–18.30 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 €   Nichtmitglieder: 100 € |                           |

| Yoga   Bootshaus Beuel                                           |           |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|                                                                  | mittwochs | 17.00–18.30 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 €   Nichtmitglieder: 80 € |           |                 |

| Zumba   Turnhalle Karlschule                                     |          |                 |
|------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|
|                                                                  | freitags | 18.30–19.30 Uhr |
| Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 30 €   Nichtmitglieder: 60 € |          |                 |

Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

ABTEILUNGSINFO Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

| Badminton                       |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Angebot:                        | Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene                                                                                          |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte                       | Stefan Walter und Gustav Weis, <a href="mailto:badminton@ssfbonn.de">badminton@ssfbonn.de</a>                                                                                                          |
| Kurse:                          | SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>                                                                                                                                                          |
| Capoeira                        |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene                                                                                                                                                |
| Trainingsstätte                 | SSF-Bootshaus Beuel, Sportpark Nord                                                                                                                                                                    |
| Auskünfte                       | Daniel Katayama, <b>0171-1438107</b>                                                                                                                                                                   |
| Floorball (Unihockey)           |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene                                                                                                                                                |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule und Tannenbusch-Gymnasium                                                                                                                                     |
| Auskünfte                       | Anke Tölzer, <a href="mailto:anke.toelzer@ssfbonn">anke.toelzer@ssfbonn</a>                                                                                                                            |
| Judo                            |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik                                                                                                                           |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte                       | Andreas Hartmann (Erw.), <a href="mailto:judo-erwachsene@ssfbonn.de">judo-erwachsene@ssfbonn.de</a><br>Yamina Bouchibane (Kinder), <b>02224-969545</b>                                                 |
| Ju-Jutsu                        |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene                                                                                                                  |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte                       | Maximilian Zawierucha, <b>0228-96209780</b> , <a href="mailto:max.jujutsu@gmx.de">max.jujutsu@gmx.de</a>                                                                                               |
| Kanu                            |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen                                                                                                               |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord, SSF-Bootshaus                                                                                                                                                                          |
| Auskünfte                       | Sam Schmitz, <b>0228-9107530</b> , <a href="mailto:abt1tr@kanu.ssfbonn.de">abt1tr@kanu.ssfbonn.de</a><br>Walter Düren, <b>0228-363890</b>                                                              |
| Abteilungsbeitrag:              | Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr                                                                                                                                                                |
| Karate, Ken-Do                  |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Karate: für Kinder ab 6 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen<br>Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene                                                          |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule                                                                                                     |
| Auskünfte                       | Norbert Potzner (Karate), <b>0163-2306620</b> , <a href="mailto:norbert@karate-ssfbonn.de">norbert@karate-ssfbonn.de</a>   Malte Karow (Kendo), <a href="mailto:mkarow@online.de">mkarow@online.de</a> |
| Krafttraining / Fitnesstraining |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes                                                 |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord   SSF-Bootshaus Bonn Beuel                                                                                                                                                              |
| Auskünfte                       | Beate Gottschalk (Sportpark Nord), <b>0228-6193755</b><br>Inga Rogge (SSF-Bootshaus), <b>0228-4229272</b>                                                                                              |
| Abteilungsbeitrag:              | 85 € pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 €                                                                                                                                                        |
| Kyudo                           |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene                                                                                                                    |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte                       | Sven Zimmermann, <b>02224-1237190</b>                                                                                                                                                                  |
| Lacrosse                        |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.                                                                                                                                                                      |
| Trainingsstätte                 | Werferwiese Sportpark Nord                                                                                                                                                                             |
| Auskünfte                       | <a href="mailto:lacrosse.herren@ssfbonn.de">lacrosse.herren@ssfbonn.de</a>   <a href="mailto:lacrosse.damen@ssfbonn.de">lacrosse.damen@ssfbonn.de</a>                                                  |
| Leichtathletik                  |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                        | Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene                                                                                                                                                |
| Trainingsstätte                 | Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn                                                                                                                                                              |
| Auskünfte                       | Christoph Kluthe, <a href="mailto:c.kluthe@web.de">c.kluthe@web.de</a>                                                                                                                                 |

| Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Breiten- und Gesundheitssport                  |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot                                        | Offener Bewegungstreff, versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer                                                                                      |
| Auskünfte                                      | SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>                                                                                                                                                          |
| Moderner Fünfkampf, Mehrkampf                  |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot                                        | Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Hobbyschießgruppe für Erwachsene                                                                                                |
| Trainingsstätte                                | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte:                                     | Attila Levai, <a href="mailto:mfk@ssfbonn.de">mfk@ssfbonn.de</a>                                                                                                                                       |
| Schwimmen                                      |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Schwimmkurse/Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)                                                                                                      |
| Trainingsstätte                                | Sportpark Nord, Frankenbad u. a.                                                                                                                                                                       |
| Auskünfte                                      | <a href="mailto:schwimmen@ssfbonn.de">schwimmen@ssfbonn.de</a>                                                                                                                                         |
| Masterssport:                                  | Margret Hanke, <b>0228-622899</b>                                                                                                                                                                      |
| Schwimmkurse:                                  | SSF-Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>                                                                                                                                                                |
| Ski                                            |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen                                                                                          |
| Trainingsstätte                                | Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg                                                                                                                                                             |
| Auskünfte                                      | Jürgen-Ludwig Block, 0172 863 5311, <a href="mailto:ludwig.block@web.de">ludwig.block@web.de</a><br>Peter Bruderreck, 0228-3361730, <a href="mailto:skipeter@netcologne.de">skipeter@netcologne.de</a> |
| Abteilungsbeitrag:                             | 7 € pro Jahr                                                                                                                                                                                           |
| Tai Chi                                        |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Tai Chi für Erwachsene                                                                                                                                                                                 |
| Trainingsstätte                                | SSF-Bootshaus                                                                                                                                                                                          |
| Auskünfte                                      | Sabine Haller-Schretzmann, <a href="mailto:tai-chi@ssfbonn.de">tai-chi@ssfbonn.de</a>                                                                                                                  |
| Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“               |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard                                                                                                                                                              |
| Trainingsstätte                                | Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus                                                                                                                                                             |
| Auskünfte                                      | Martin Auberger, <a href="mailto:abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de">abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de</a>                                                                                            |
| Abteilungsbeitrag:                             | 30,70 € pro Quartal                                                                                                                                                                                    |
| Tauchen „STA Glaukos“                          |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache                                                                       |
| Trainingsstätte                                | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte                                      | <a href="mailto:glaukos@ssfbonn.de">glaukos@ssfbonn.de</a>                                                                                                                                             |
| Abteilungsbeitrag:                             | 25,60 € pro Jahr                                                                                                                                                                                       |
| Tischtennis                                    |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler                                                                                                                              |
| Trainingsstätte                                | Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule                                                                                                                                                      |
| Auskünfte                                      | Jörg Brinkmann, <a href="mailto:tischtennis@ssfbonn.de">tischtennis@ssfbonn.de</a>                                                                                                                     |
| Triathlon                                      |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren                                                                                                                                                     |
| Trainingsstätte                                | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte                                      | Ingo Lochmann, <a href="mailto:abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de">abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de</a>                                                                                      |
| Abteilungsbeitrag:                             | 45 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)                                                                                                                                                    |
| Volleyball                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene<br>Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger                                                                                                        |
| Trainingsstätte                                | Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord                                                                                                       |
| Auskünfte                                      | Birgitta Schaaf, <a href="mailto:volleyball@ssfbonn.de">volleyball@ssfbonn.de</a>                                                                                                                      |
| Wasserball                                     |                                                                                                                                                                                                        |
| Angebot:                                       | Mannschaften für alle Altersstufen                                                                                                                                                                     |
| Trainingsstätte                                | Sportpark Nord                                                                                                                                                                                         |
| Auskünfte                                      | Fabian Werkhausen, <b>0151-46315603</b> , <a href="mailto:fabi.philip@gmail.com">fabi.philip@gmail.com</a>                                                                                             |

PARTNERSEITE

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**,  
Bahnhofstraße 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**,  
Vorgebirgsstraße 5 | 50389 Wesseling
- **Carboo4U Sport Vertriebs GmbH & Co. KG**  
Emil-Hoffmann-Str. 55–59 | 50996 Köln
- **City Fahrschule Bonn**,  
Bertha-von-Suttner-Platz 8 | 53111 Bonn  
Rochusstraße 230 | 53123 Bonn  
Kaiserstraße 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 & Restaurant**  
Paul-Kemp-Straße 9 | 53173 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**,  
Sternstr. 73 | 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn**,  
Kölustr. 25 | 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/ DGE, Gesund-heitsförderung**  
Beratung und Coaching, [www.letz-go.de](http://www.letz-go.de)
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**  
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH**,  
Lielievingsweg 102–104 | 53119 Bonn
- **Original Bootcamp, Michael Adelmann**  
(Headcoach Bonn) [michael@original-bootcamp.com](mailto:michael@original-bootcamp.com)
- **Parfümerie Vollmar GmbH**,  
Sternstr. 64 | 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**,  
Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig**,  
Hermannstr. 30 | 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**,  
Kölustr. 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, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **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**,  
Mommсенstr. 72 | 50935 Köln
- **Stil & Image**,  
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn
- **UNIVERS & Knipper-Kimmel Reisen GmbH**,  
Justus-von-Liebig-Str. 20 | 53121 Bonn
- **Unternehmens- und Personalberatung**,  
Stefan Rausch,  
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**,  
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn
- **Yves Rocher**,  
Sternstr. 10 | 53111 Bonn

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

FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.



# Null Investition + 100% Service

---

## Ihre neue Heizung

**Mit uns können Sie rechnen.**

**Seite an Seite zu Ihrer neuen Heizung:** Sie wünschen sich eine neue, effiziente Heizungsanlage? Dann vertrauen Sie uns und Ihrem Heizungsfachmann und sagen Sie „Ja“ zu **BonnPlus Wärme**. Denn wir finanzieren, planen und installieren Ihre neue Anlage. Darüber hinaus übernehmen wir die regelmäßige Wartung und mögliche Reparaturen. Sie bezahlen einfach eine monatliche Pauschale und die verbrauchsabhängigen Wärmekosten. Alle Informationen dazu finden Sie auf [stadtwerke-bonn.de/neueheizung](http://stadtwerke-bonn.de/neueheizung) im Internet.